ZEPPELIN-STIFTUNG

vhs-FN

- Wissen & Orientierung
- Sprachenschule
- Weiterbildung Beruf
- Kultur & Gestalten
- Gesundheitszentrum

Programm

Herbst | 2015
Winter | 2016

ZertSozial EN ISO 9001 ISO 9001 DIN EN ISO 9001 ZERTIFIZIERT

FRIEDRICHSHAFEN
Seeblick mit Weitsicht

Informationen

Ansprechpartner

Gundula Bremer
T: 203 3400 / bremer@vhs-fn.de
Andrea Graf-Hess
T: 203 3403 / graf-hess@vhs-fn.de
Christine Härle
T: 203 3401 / haerle@vhs-fn.de
Karin Lehmann
T: 203 3401 / lehmann@vhs-fn.de
Doris Meissner
T: 203 3434 / meissner@vhs-fn.de
Perdita Müller
T: 203 3402 / mueller@vhs-fn.de

Fachbereichsleitung

Gesellschaft, Politik, kommunales Forum, Persönlichkeit und Beruf, Weinseminare
Fachbereichsleitung
Niko Nimmerrichter
T: 203 3434 / nimmerrichter@vhs-fn.de

vhs-Sprachenschule, Naturkunde, Ökologie
Fachbereichsleitung und Einstufungsberatung für Sprachkurse und Sprachenprüfungen
Ulrike Schäfer
T: 203 3407 / schaefer@vhs-fn.de

Weiterbildung Beruf
Fachbereichsleitung EDV, Internet, kaufm. Grundlagen, Lehrgänge, stellv. vhs-Leitung
Dieter Walter, Wirtschaftswiss.
T: 203 3409 / walter@vhs-fn.de

Kultur und Gestalten
Fachbereichsleitung
Christoph Frisch
T: 203 3405 / frisch@vhs-fn.de

vhs-Gesundheitszentrum, Pädagogik, Psychologie, Tanz
Fachbereichsleitung
Dorothea Siegle, M.A. Sportpädagogin
T: 203 3406 / siegle@vhs-fn.de

vhs-Leitung
Niko Nimmerrichter, Dipl.-Verw.Wiss.
T: 203 3434 / nimmerrichter@vhs-fn.de

Bildungsberatung, Projektmanagement
Babette Reitz
T: 203 3408 / reitz@vhs-fn.de

Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation
Carola Uhl
T: 203 3410 / uhl@vhs-fn.de

Hausmeister
Gerhard Schell
T: 203 4841 / M: 0160 8866478
g.schell@friedrichshafen.de

vhs-Öffnungszeiten

Montag	8–12 Uhr / 14–16 Uhr
Dienstag	8–12 Uhr
Mittwoch	8–12 Uhr / 14–16 Uhr
Donnerstag	8–12 Uhr / 14–18 Uhr
Freitag	8–12 Uhr

zeitlich begrenzter Basisservice während des Semesters

Montag–Freitag	18–20 Uhr
Samstag	8–12 Uhr

Wintersemester 2015/2016

Mo., 21.09.15 bis Fr., 29.01.16

Ferien und unterrichtsfreie Tage

Tag der dt. Einheit	Sa., 03.10.–So., 04.10.15
Herbstferien	Sa., 31.10.–So., 08.11.15
Weihnachtsferien	Mi., 23.12.15–So., 10.01.16

vhs-Anmeldung

Sie können sich anmelden:
• persönlich zu den Bürozeiten
• schriftlich • per E-Mail
• per Fax • per Internet
Anmeldungen werden nicht bestätigt. Die vhs informiert Sie bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse. Ausführliche Geschäftsbedingungen s. S. 111.

vhs-Bankverbindung

Stadtkasse Friedrichshafen
Gläubiger-ID: DE51ZZZ00000111765

Sparkasse Bodensee
IBAN: DE88 69050001 0020 1050 94
BIC: SOLADES1KNZ
BLZ: 690 500 01 / Kto.-Nr: 20105094

Volksbank Friedrichshafen
IBAN: DE87 6519 0110 0101 1000 00
BIC: GENODES1VFN
BLZ: 651 901 10 / Kto.-Nr.: 101 100 000

Kontakt und Impressum

vhs-Friedrichshafen
Charlottenstraße 12/2
88045 Friedrichshafen
Telefon: (07541) 203 - 3434
Telefax: (07541) 203 - 3435
E-Mail: info@vhs-fn.de
Internet: www.vhs-fn.de

Fotonachweis
Factum/Weise, Fotolia, Bernd Römmelt, vhs Friedrichshafen
Satz & Gestaltung
L. Sauter Design & Piktogram.eu
Druck
bodensee medienzentrum, Tettnang

Das vhs-FN Team

(von links nach rechts): Gundula Bremer, Dieter Walter, Carola Uhl, Ulrike Schäfer, Babette Reitz, Dorothea Siegle, Karin Lehmann, Christine Härle, Doris Meissner, Niko Nimmerrichter, Perdita Müller, Andrea Graf-Hess, Christoph Frisch

Inhalt

Wissen und Orientierung 2

Gesellschaft 2
vhs-Ratgeber 3
Pädagogik 4
Angebote für Kinder 4
Angebote für Frauen 6
Grenzen erweitern 7
Persönlichkeit und Beruf 7
Kommunikation 7
Philosophie 8
Euregio – Seminarreihe 9
Länder- und Heimatkunde 9

Sprachenschule 11

Die Sprachenschule stellt sich vor 11
Deutsch als Fremdsprache 12
Englisch 18
Vorbereitung Cambridge-Prüfungen 22
Englisch für spezielle Anwendungen 23
Englisch für den Beruf 23
Fit für die Schule 23
Französisch 23
Italienisch 25
Russisch 28
Spanisch 28
Andere Fremdsprachen 31

Weiterbildung Beruf 33

Firmenseminare 33
Lehrgänge 33
Förderung und Beratung 35
Kaufmännische Grundlagen 35
Officemanagement 38
Berufliche Orientierung 38
Englisch für spezielle Anwendungen 39
Paukkurse Mathematik, Englisch 39
Informations-/Kommunikationstechnik 43
ECDL-Kurse 44
PC-Einsteiger 46
Einführungskurse 60plus 47
Betriebssysteme 48
Textverarbeitung Word 2010 49
Desktop-Publishing 50
Tabellenkalkulation Excel 2010 50
Access 2010 51
PowerPoint 2010 51
Outlook 2010 52
Office 52
Internet 53
WEB 02 & Soziale Netzwerke 54
Webseitenerstellung & Programmierung 54
Heimnetzwerke 57
Digitale Fotografie / Bildbearbeitung 57
Video 58
Tastschreiben 59
Tablets & Smartphones 59

Kultur und Gestalten 62

Kunstgeschichte 62
Exkursionen 62
Vorträge 62
Seminare 63
Künstlerisches Gestalten 64
Zeichnen und Malen 64
Aquarell / Öl / Acryl / Pastell 65
Intuitives Malen 68
Schmuckherstellung 68
Handwerkliches Gestalten 69
Modellbau 70
Nähen 70
vhs kreativ für Kinder und Jugendliche 71
Fotografie 72
Musik 75
Literatur / Schreibwerkstatt 76
Beauty und Outfit 77
vhs-Tanztreff 78
Ballett 80
Weinseminare 82
Kochen 83
Kochen mit dem Profi 83
Internationale Küche 84
Basiswissen Kochen / Ernährung 86
Kochen und Backen für Kinder 88

Gesundheitszentrum 89

Gesundheit aktuell 89
Fernöstliches 91
Fortbildung für Fachpersonal 91
Entspannung 92
für jede Frau und jeden Mann 92
Meditation 93
Qi Gong und T'ai Chi Ch'uan 94
Yoga 95
Bewegung 98
Pilates 98
Zumba 98
Fitness- und Kondition 99
Ausgleichsgymnastik 100
Beckenbodentraining 101
Wirbelsäulengymnastik 102
Nordic Walking 103
Aqua-Fitness 104
Wassergewöhnung Babys/Kleinkinder 105

Allgemein 106

Veranstaltungsorte 106
Anmeldung 107
Für spezielle Interessen 109
Die junge vhs 109
Frauen vhs 109
Männer vhs 109
Senioren vhs 109
Schichtarbeitende 109
Ferien vhs 109
Vortragsreihe 110
Vorträge 110
vhs unterwegs 110
Ausstellungen 110
Einbürgerungstest 110
Weiterbildungseinrichtungen 110
Allgemeine Geschäftsbedingungen 111
Widerrufsbelehrung 111
SEPA 111

Wissen und Orientierung

Gesellschaft

CB1101
Schätze der Bodenseebibliothek: „Die Gartenlaube – Illustrirtes Familienblatt“ aus der Kaiserzeit

Ulrike Siegmund, Leiterin Bodenseebibliothek

Für vierteljährlich 1 Mark und 60 Pfennig kamen mit der -Gartenlaube- wöchentlich Reportagen, politische Glossen, Berichte aus Naturwissenschaft, Technik, Gesellschaft und Kultur in die Haushalte und Caféhäuser der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Hintergrundartikel über die Verfälschung der Nahrungs- und Genussmittel oder ausführliche Portraits über Dichter und Denker finden sich neben einem Bericht zum hinterlistigen Giftmord.
Im „kleinen Briefkasten“ kommt die Leserschaft selbst zu Wort, so etwa zur Tugendhaftigkeit einer Ballett-Tänzerin.
War die 1853 gegründete „Die Gartenlaube, Illustrirtes Familienblatt“ in den ersten Jahrzehnten noch ein unterhaltendes Wochenmagazin mit ausführlichen Beiträgen zu Politik und Gesellschaft, so wandelte sich das Blatt mit dem Verlegerwechsel ab 1880 in ein reines Unterhaltungsmagazin.
Angesichts der Fülle verschiedener Textarten und Inhalte sowie hervorragender, großformatiger Illustrationen ist diese Zeitschrift auch noch heute eine unermessliche Fundgrube für Geschichtsinteressierte.
In der Bodenseebibliothek erhalten Sie an diesem Abend einen Einblick in brandaktuelle Themen der 1870er und 1880er und können auch selbst in den Seiten der Gartenlaube blättern.
Eintritt frei, Anmeldung erwünscht

Beginn: Mi., 07.10.15, 18.30 - 20.00 Uhr
1 Abend (2 UE)
Ort: Bodenseebibliothek, Katharinenstr. 55
Belegung: 5 - 20

CB1102
Wenn Worte fehlen und Bilder lügen – mit Geist und Verstand gegen platte Parolen

Axel Eberhardt, Politikwiss.

Hirngespinste gehen um in Europa. Sie verbreiten Angst und Schrecken: vor dem Islam, vor den Fremden, vor den Jihadisten, vor den Schuldenmachern im Süden, vor dem Untergang des Abendlands. Brandsätze bestimmen die Rhetorik. Sie befeuern eine Logik der Konfrontation. Es ist die Zeit der Populisten, die den Luftraum über den Stammtischen beherrschen.
Doch es gibt auch die anderen, die keine Angst vor komplexen Wahrheiten haben, die sich gegen postdemokratische Persönlichkeiten und deren Vorliebe für klare Ansagen, scharfe Kanten und harte Linien wehren. Erleben wir bald den ersehnten „Aufstand der Anständigen“?
In diesem Seminar gehen wir u.a. der Frage nach, welchen Beitrag Spielfilme beim Vermitteln komplexer Wahrheiten und beim sachlichen Diskurs leisten können. Die besten verfügen über eine eigene Ästhetik, die dem Hang zum Populismus trotzt und Platz lässt für Vernunft, Humanität und demokratische Werte.
Auf diesem Weg sollen Antworten gefunden werden, die Hirngespinste und Plattheiten demaskieren.

Beginn: Fr., 29.01.16, 18.00 - 21.00 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 16,80 EUR
Belegung: 8 - 15

CB1103
Kurdistan – Islamischer Staat – Türkei – Geographische Veränderungen in Nahost?

Matthias Hofmann, Historiker, Orientalist u. Medienwiss.

Die jüngsten Ereignisse im Nahen Osten lassen die Kurden hoffen, bald einen eigenen Staat - Kurdistan - zu erlangen. Auch wenn er nur einen Bruchteil des eigentlichen kurdischen Gebietes umfassen würde, wäre es doch ein kurdischer Staat. Um ihr Ziel allerdings erreichen zu können, müssten die Kurden den Islamischen Staat (IS) bekämpfen und zerschlagen. Im Kampf gegen IS wurden und werden sie u. a. auch erstmals von Deutschland mit Waffenlieferungen unterstützt.
Sollte der IS geschlagen sein, werden sich die Kurden noch sehr intensiv sowohl mit der Türkei, als auch mit dem Iran auseinandersetzen müssen, da beide nicht an einem kurdischen Staat an ihren jeweiligen Grenzen interessiert sind.
Der Vortrag will ein wenig Licht ins politische Chaos und die dortigen Verflechtungen in Nahost bringen.

Beginn: Di., 10.11.15, 20.00 - 21.30 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag
(ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 EUR

CB1104
Islam = Islamismus? Differenzierungen und Hintergründe

Matthias Hofmann, Historiker, Orientalist u. Medienwiss.

Die islamistischen Gewaltakte in Paris im Januar 2015 ließen die dunklen Schatten der religionsbezüglichen Terrorgefahr in Europa wieder größer werden. Durch diese Aktionen fühlen sich auch diejenigen in Deutschland bestätigt, die immer wieder und auch mit Nachdruck eine große Gefahr in der Religionsgemeinschaft des Islam erkennen wollen und deshalb vor ihr warnen bzw. diese als die Ursache für den Terror im Allgemeinen sehen. Das Seminar will nicht die Gefahr die von religiösen Fanatikern ausgeht bagatellisieren, sondern über die Philosophie des Islam aufklären und die Hintergründe der religiösen Extremisten beleuchten.
„Wir sind nicht im Krieg mit dem Islam. Wir sind im Krieg mit Menschen, die den Islam pervertiert haben.“ US-Präsident B. Obama (19.02.2015)

Beginn: Fr., 29.01.16, 17.30 - 21.30 Uhr
1 Abend (5 UE), Anmeldeschluss: 11.01.16
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 16,00 EUR
Belegung: 8 - 15

CB1105
Kompaktkurs Islam – die theologische Perspektive

Dr. Thomas Amberg, Islamwiss., ev. Pfarrer

Eine Einführung in Grundzüge des Islam vermittelt Ihnen der Islamwissenschaftler und evang. Theologe Dr. Thomas Amberg.
In der ersten Einheit des Abends geht um eine Annäherung an den Koran und Grundthemen islamischer Glaubenslehre.
Dabei nähern wir uns der Religion Islam und der Person Mohammeds in ihrem geschichtlichen Kontext.
Auch Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Christentum, Judentum und Islam werden dabei in den Blick geraten.
Der zweite Teil des Abend versucht dann von diesen Grundlagen aus eine Brücke zu schlagen zu schwierigen Themen und aktuellen Fragestellungen wie:
Was ist Islamismus und wie ist ihm zu begegnen?
Der Islam und die Frauen?
Muslimsein in Deutschland zwischen Abgrenzung und Veränderung.
Sicherlich bringen die Teilnehmer an diesem Kompaktkurs auch ihre eigenen Fragen mit.
Trotz des zeitlich begrenzten Rahmens soll genug Raum auch zur Diskussion sein.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Evangelischem Bildungswerk Oberschwaben.

Beginn: Fr., 23.10.15, 17.00 - 21.00 Uhr
1 Abend (5 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 21,00 EUR
Belegung: 8 - 20

CB1106
Dialog mit dem Islam – ein Weg zur Prävention?

Josef Brugger, Yalcin Bayraktar

Was bedeutet „Dialog mit dem Islam“ bei uns in Friedrichshafen? Wie gehen Schulen, Verwaltungen und Behörden mit diesem Thema um? Und was soll Prävention bewirken?
Steht die frühzeitige Entdeckung extremistischer und gewaltbereiter Tendenzen im Vordergrund oder können durch interkulturelle Kontakte und durch Integrationsbereitschaft ganz „normale“ Alltagsbeziehungen entstehen, die durch Offenheit und Verständnis geprägt sind?
Schließlich wäre es das Ziel, extremistischen Ideologien, aber auch Ressentiments, Vorurteilen und platten Parolen Paroli zu bieten.
An diesem Abend werden ein Schulleiter, Josef Brugger, ein Vertreter der Polizei, (N.N.) und der Integrationsbeauftragte des Bodenseekreises, Yalcin Bayraktar, versuchen, Antworten auf diese Fragen zu geben.

Beginn: Di., 17.11.15, 20.00 - 21.30 Uhr
1 Termin (2 UE), Vortrag
(ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 EUR
Belegung: 10 - 50

CB1107
Integration I: Siebzig Jahre danach – Krieg, Flucht, Heimatverlust und die deutsche Gesellschaft

Dr. Andreas Kossert

Gegenwärtig sind Millionen Menschen auf der Welt Flüchtlinge und Vertriebene. Die ungebrochene Aktualität des Themas lohnt siebzig Jahre nach Kriegsende einen Blick zurück in die Erfahrungswelten von Krieg, Flucht und Heimatverlust für die deutsche Gesellschaft.
Die Integration von Millionen Flüchtlingen und Vertriebenen in die deutsche Nachkriegsgesellschaft ist lange ausschließlich als Erfolgsgeschichte erzählt worden. Doch jede Geschichte hat zwei Seiten. Auf die Ablehnung und Anfeindungen, denen sich die Vertriebenen durch die Mehrheitsgesellschaft ausgesetzt sahen, hat der Historiker Andreas Kossert in seinem Buch „Kalte Heimat“ verwiesen. Zwar sind Bilder etwa von der Flucht aus Ostpreußen medial häufig wiederkehrende Motive, doch welche mentalen Spuren haben die Erfahrungen von Krieg, Flucht und Heimatverlust in der deutschen Gesellschaft hinterlassen?
Dieser Frage geht Kossert in seinem Vortrag nach und unternimmt den Versuch, diese Erfahrungen im kollektiven Gedächtnis der deutschen Gesellschaft zu verorten. Vor dem Hintergrund aktueller Debatten über Flüchtlinge gewinnt das historische Beispiel eine besondere Bedeutung.

Beginn: Di., 24.11.15, 20.00 - 21.30 Uhr
1 Termin (2 UE), Vortrag
(ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 EUR
Belegung: 5 - 50

CB1108
Integration II: Deutsche aus Russland. Geschichte und Gegenwart (Ausstellung)

„Wurzeln schlagen und die Gesellschaft stärken“, das ist der Leitgedanke der neuen Wanderausstellung „DEUTSCHE AUS RUSSLAND. Geschichte und Gegenwart“, die von der Landsmannschaft der Deutschen aus Russland mit Sitz in Stuttgart präsentiert wird.
Diese Wanderausstellung ist Teil eines bundesweiten Integrationsprojektes, gefördert vom Bundesministerium des Innern, Berlin, und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, Nürnberg.
Eröffnet wird die Ausstellung am Donnerstag, 5. November 2015, um 19 Uhr mit Grußworten, Vortrag, Film, Führung durch die Ausstellung in der Volkshochschule Friedrichshafen, Charlottenstr. 12 /2.
Der Projektleiter Jakob Fischer, selbst Deutscher aus Kasachstan, führt in die Ausstellung ein und zeigt Kurzfilme über die Geschichte und Integration der Deutschen aus Russland.
Er informiert mit interessanten Dokumentationen über die Geschichte dieses leidgeprüften Volkes, benennt Beispiele von Zusammenleben, von glücklichem Ankommen, von neuen Wurzeln, neuer Heimat, verständnisvollem Miteinander.

Ausstellung: 05.11. bis 27.11.15
Ort: vhs FN, Aussstellung Erdgeschoss
Vernissage: Do., 05.11.15, 19:00 Uhr
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

CB1110
Integration III: Integration heute – zwischen Willkommenskultur und

Die vhs FN plant für den Zeitraum November 2015 eine Ausstellung zu dieser Thematik mit lokalem Bezug.

Details dazu werden auf der Homepage der vhs und in der Presse angekündigt.

vhs-Ratgeber

CB1111
Gelingende Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für Vereine Tipps und Wissenswertes im Umgang mit den Medien – für Mitarbeiter von Vereinen, Selbsthilfegruppen, Gremien oder sozialer Einrichtungen

Brigitte Geiselhart, Freie Journalistin

Öffentlichkeitsarbeit ist heutzutage unverzichtbar - in Gremien, in Vereinen oder sozialen Einrichtungen. In einem Kompaktseminar erhalten Sie Hilfestellungen und Tipps für eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit der Presse anhand von konkreten Fallbeispielen. Sie üben, selbst kleinere Texte zu schreiben und beschäftigen sich mit den Fragestellungen „Mit welchen Anliegen kann ich mich an die Presse wenden und welche Spielregeln sind im Umgang mit der Presse zu beachten?“, „An wen richte ich meine Anfrage und wie gehe ich formal richtig vor?“, „Wie bereite ich mich auf ein Pressegespräch vor?“, „Wie beuge ich ‚falscher oder verdrehter‘ Berichterstattung vor?“ oder „Wie funktioniert Öffentlichkeitsarbeit, wie kann ich auf uns aufmerksam machen?“

Beginn: Fr., 09.10.15, 18.00 - 21.00 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 38,00 EUR
Belegung: 10 - 18

CB1112
Arbeits-Ende – Lebens-Ernte
Horst-Dieter Wünsche

Stehen Sie am Ende Ihrer Berufstätigkeit? Wie sind Sie darauf vorbereitet? Haben Sie konkrete Vorstellungen, was Sie jetzt mit Ihrer Zeit, Ihren Ressourcen und der neuen Lebenssituation anfangen? Wie fühlt sich diese Vorstellung an die neue Zeit an? Wie reagiert Ihr Umfeld? Sind Sie neugierig, mit anderen Menschen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind zu reden, zuzuhören, sich auszutauschen und neue Ideen und Gedanken zuzulassen.
Gehen sie mit dieser neuen Lebenssituation offen um, suchen Sie Ihren Weg.

Beginn: Fr., 20.11.15, 19.30 - 21.00 Uhr
Sa., 21.11.15, 09.00 - 12.00 Uhr
2 Termine (6 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 30,00 EUR
Belegung: 8 - 15

CB1113
Rund um die Familie: Erben und Vererben,Heirat, Trennung und Scheidung – Gericht oder Mediation?
Jutta Hohmann, Notarin, Mediatorin

Die Referentin informiert über rechtliche Grundlagen im Familien- und Erbrecht und über die Möglichkeiten von Mediation in Abgrenzung zum gerichtlichen Verfahren. Wann macht ein Gerichtsverfahren Sinn, wann Mediation? Jutta Hohmann ist nicht nur Rechtsanwältin und Notarin, sondern vom Bundesverband Mediation (BM) und vom Schweizer Dachverband Medition (SDM) als Mediatorin und darüber hinaus auch vom Bundesverband als Ausbilderin für Mediation anerkannt.
Der Kurs informiert im Überblick, darf aber keine individuelle Rechtsberatung ersetzen.

Beginn: Do., 10.12.15, 17.30 - 20.30 Uhr
1 Abend (4 UE), Anmeldeschluss: 30.11.15
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 32,00 EUR
Belegung: 8 - 16

CB1114
„Daheim zuhause sein“ Der Weg zum glücklichen Wohnen. Ein Workshop
Sylvia Sailer

Gerade die eigene Wohnung spiegelt die Art, wie wir uns im Leben einrichten besonders stark wieder. Vertiefen Sie in diesem Workshop Ihr Wissen über Ihre Wohnbedürfnisse und lernen Sie wie Raumgestaltung, Farben und Licht dazu beitragen können, sich nicht nur wohlzufühlen, sondern auch authentisch zu sein. Erkennen Sie in spannenden Übungen, wie Sie Schritt für Schritt Ihre eigenen Wohnbedürfnisse erkennen und umsetzen können. Sie erhalten viele Anregungen, wie mit Kreativität harmonisches Raumempfinden in der Praxis erreicht werden kann.
Der Workshop ist geeignet für

- alle die ihr Zuhause individuell, harmonisch und authentisch gestalten wollen und zu mehr Entscheidungssicherheit kommen wollen.
- alle, die eine Renovierung planen oder kurz vor einem Umzug stehen oder einfach nur unzufrieden mit ihrer Wohnsituation sind.

Bitte mitbringen: Fotos und Wohnungsgrundriss, falls vorhanden

Beginn: Do., 22.10.15, 18.00 - 21.00 Uhr
2 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 54,40 EUR
Belegung: 6 - 10

CB1115
Handwerk in der Heimat: Bäckereibesuch mit Seelen-Backen

Brot und Backwaren sind sicher Produkte, bei denen ganz besonders regionale Vielfalt und Tradition deutlich werden. Und es sind gerade die ortsansäßigen Handwerksbetriebe, die diese Tradition zeitgemäß pflegen. So wird dieser Bäckereibesuch mit Bäckermeister Hannes Weber beides bieten: Einblick in traditionelles Handwerk und Kennenlernen eines perfekt ausgestatteten, heimischen Betriebes.
Als besondere Attraktion besteht dann die Möglichkeit, dass jeder Teilnehmer sich unter Anleitung selbst eine Seele - die berühmte oberschwäbische Spezialität - backen kann. Schriftliche Anmeldung bis Freitag, 13.11.15 erforderlich.

Beginn: Sa., 21.11.15, 08.30 - 10.00 Uhr
1 Termin (2 UE)
Ort: Bäckerei Weber, Otto-Lilienthal-Str. 23
Kosten: 14,00 EUR
Belegung: 10 - 20

Pädagogik

Angebote für Kinder und Jugendliche

CB1210
Mit Rhythmik erziehen mit Musik und Bewegung fördern für Mädchen und Jungen von 3 - 7 Jahren
Birgitta Eisele, Erzieherin

Rhythmik ermöglicht eine ganzheitliche Erziehung Ihres Kindes in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht. Ihr Kind lernt sich durch soziale Übungen mitzuteilen, in Kontakt mit anderen Kindern zu kommen und seinen Gefühlen Ausdruck zu geben. Durch Fantasie fördernde Übungen und unter dem Einsatz verschiedener Rhythmusinstrumente wie Klanghölzer, Rasseln, Trommeln, und Materialien wie Chiffontücher, Bänder, Luftballons, lernen die Kinder sich kreativ und rhythmisch zu bewegen und damit zu gestalten. Körperbewusstsein und Selbstvertrauen werden gefördert. Im Spiel mit rhythmischen Instrumenten erleben sie Begriffe wie schnell und langsam, laut und leise, sowie hohe und tiefe Töne und den Rhythmus verschiedener Wörter und Namen. Das Reagieren auf verschiedene akustische und visuelle Signale fördert gezielt die Konzentration des Kindes, eine Fähigkeit, die besonders wichtig auch in Bezug auf die Schule ist.
Bei Fragen können Sie sich gerne an Frau Eisele persönlich wenden (Tel. 07546/494).

Beginn: Do., 15.10.15, 14.45 - 15.30 Uhr
8 Nachmittage (8 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 35,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 10

CB1211
LESEFÖRDERUNG DURCH VORLESEN Die Schlüsselrolle des Vorlesens bei der Leseförderung in allen Schularten
Prof.Dr. Jürgen Belgrad

Professor Belgrad (PH Weingarten) referiert über die dreijährige Projektphase zur Leseförderung von SchülerInnen der Grund- Haupt-, Realschulen und Gymnasien. Mehr als 21000 SchülerInnen haben bislang die Methode LESEFÖRDERUNG DURCH VORLESEN getestet und durch regelmäßige Vorlesezeiten ihre Lesekompetenz ausgebaut. Fast alle der befragten Lehrkräfte konnten im Verlauf des Projektes positive Veränderungen hinsichtlich Ruhe, Konzentration und einer entspannten Arbeitshaltung feststellen. Und das Wichtigste: Die grundlegenden Lesefertigkeiten aller SchülerInnen verbessern sich durch regelmäßige Vorlesezeiten unabhängig von ihrem Geschlecht oder von einem Migrationshintergrund.

Stadtarchiv Friedrichshafen

Katharinenstraße 55
88045 Friedrichshafen
Telefon: 07541 / 209 - 150
Fax: 07541 / 203 - 88842
E-mail: stadtarchiv@friedrichshafen.de

Öffnungszeiten:
Dienstag 9-12 und 13-17 Uhr
Donnerstag 9-12 und 13-18 Uhr
bzw. nach vorheriger Anmeldung.

Sie finden bei uns:

- Literatur zur Stadtgeschichte
- Amtliche Unterlagen der Stadt Friedrichshafen und ihrer Ortsteile (bis ca. 1700)
- Ansichten, Fotos, Karten und Nachlässe
- Dokumentationen zur Geschichte Buchhorns und Friedrichshafens
- Museale Sammlung der Stadt Friedrichshafen

Ausstellungsraum Museale Sammlung
Öffnungszeiten:
Dienstag, Mittwoch 9-12 und 13-17 Uhr
Donnerstag 9-12 und 13-18 Uhr
Freitag 9-12 Uhr
bzw. nach vorheriger Anmeldung.

Weitere Informationen zum Stadtarchiv:
www.stadtarchiv-fn.de

Die vorläufig wichtigsten Ergebnisse sind: verbesserte Lesekompetenz, zu Hause werden mehr Bücher gelesen (Eltern wunderten sich), deutlich gestärkte Klassengemeinschaft, Kinder spielen mehr zusammen, übernehmen Figuren aus Literatur in Aufsätzen und alle Schüler haben mehr Spaß am gemeinsamen (Vor)Lesen.
Der Vortrag zeigt zunächst die Schlüsselposition des Vorlesens innerhalb der Lesekompetenzdiskussion und belegt seine zentrale Rolle bei der Leseförderung empirisch. Danach werden die Ergebnisse des Forschungsprojekts LESEFÖRDERUNG DURCH VORLESEN anhand von Grafiken und kleinen Projektfilmen demonstriert und die schulischen Umsetzungsmöglichkeiten mit den TeilnehmerInnen diskutiert.

Beginn: Di., 06.10.15, 20.00 - 21.30 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag
(ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 EUR
Belegung: 6 - 50

CB1212
Bewegte Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr für Babys ab 6 Monate und ihre Eltern
Brigitta Göbel, Pädagogin (Erzieherin), Dipl. Tanzpädagogin

In diesem Kurs geht es um erste entwicklungsgemäße Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen. Für die Großen geht es um Erfahrungsaustausch und um neue, nette Kontakte. Für alle zusammen: gemeinsames Erleben!
Ziel ist, eine tragfähige Bindung zwischen Mama, Papa und Kind aufzubauen und zu festigen. Sie lernen die Bedürfnisse Ihres Kindes wahrzunehmen, aufzufangen - und dabei auch die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren. Ziel ist es sich aneinander zu erfreuen und wertzuschätzen. Zufriedene Babys, deren Entwicklung in einer anteilnehmenden Beziehung liebevoll begleitet wird, tun sich später leichter im Leben. Auch mit dem Lernen!
Brigitta Göbel, Dipl. Tanzpädagoin, Pädagogin und Erzieherin mit jahrelanger Erfahrung im Kleinkindbereich mit Kindern von 0-6 Jahren und deren Familien. Sie ist ebenso in der Erwachsenenbildung als Dozentin, Tänzerin und Pädagogin für Tanz und Bewegung u.a. an der PH in Weingarten, Akademie Remscheid, an Schulen, in eigenen Initiativen.

Beginn: Mi., 30.09.15, 15.00 - 16.15 Uhr
10 Termine (8,44 UE)
Ort: Entspannungstreff der vhs (im Oberhofesch), Glärnischstraße 31/2
Kosten: 16,60 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 14

CB1213
Vorpubertät Gemeinsam unterwegs in einer spannenden Zeit
Manuela Mayer, Dipl. Soz. Päd. / Soz. Arb. (FH)

Bereits gegen Ende der Grundschulzeit bemerken viele Eltern eine Veränderung im Erziehungsalltag und in der Beziehung zu ihrem Kind. Die Kinder wollen plötzlich alles alleine entscheiden, haben eine ausgeprägte eigene Meinung und sind öfter einmal auf Machtproben mit den Eltern aus. Dieser frühe Umbruch ist eine wichtige und intensive Entwicklungszeit. Was Sie als Eltern erwartet, wie sie diese Zeit mit ihren Kindern positiv gestalten können und was das Schöne an dieser Entwicklungsphase ist, soll Thema dieser Veranstaltung sein.

Beginn: Do., 26.11.15, 19.30 - 21.30 Uhr
1 Abend (2,67 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 12,30 EUR
Belegung: 6 - 12

CB1215
Babysitter-Kurs für Jugendliche
Petra Radlow, Gesundheitsförderung M.A., Pflegepädagogin (FH), Lehrerin MBSR/MBCT

Spielst du gerne mit Babys und kleinen Kindern und suchst nach einem Job, der dein Taschengeld aufbessert? Willst du Erzieherin werden oder als Au-pair ins Ausland gehen? Dann bist du in diesem Babysitter Kurs richtig. Eine erfahrene Kinderkrankenschwester leitet den Kurs und wird Grundkenntnisse über die Pflege und Ernährung von Babys und Kleinkindern vermitteln. Ein Kinderarzt nimmt zu medizinischen Fragen Stellung.
Es besteht die Möglichkeit, in einem Kindergarten Spiel und Umgang mit Kindern kennen zu lernen und zu üben. Du erhältst in diesem Kurs die Möglichkeit über Babysimulatoren die alltäglichen Situationen (Wickeln, Füttern, Beruhigen), mit einem Kleinkind zu üben.
Nach bestandenem Abschlusstest (freiwillig) wird eine Teilnahmebescheinigung ausgehändigt. Der Kinderschutzbund vermittelt die in diesem Kurs ausgebildeten Babysitter auf Wunsch an interessierte Familien. Mindestalter für die Kursteilnahme ist 14 Jahre.
Die Mittagspause ist von 12:00 bis 13:00 Uhr.

Beginn: Fr., 23.10.15, 15.00 - 19.00 Uhr
Sa., 24.10.15, 09.00 - 15.15 Uhr
2 Termine (12,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 41,90 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 10 - 14

Angebote für Frauen

Frauenwirtschaftstage

Die folgenden Veranstaltungen sind Kooperationsveranstaltungen mit der Frauenbeauftragten des Bodenseekreises Frau Wäscher-Göggerle.

CB1230
Auftaktveranstaltung zu den Frauenwirtschaftstagen 2015 Hingefallen – Aufgestanden – Krone gerichtet – Weitergemacht

Referentin: Lic.iur. Zita Küng, Genderexpertin und Führungskräftecoach aus Zürich

Eine passende Führungsposition bekommen, eine tragende Rolle übernehmen, ist an sich schon nicht leicht. Ist eine fähige Frau tatsächlich da angekommen, ist das nicht für immer sicher. Führen und Gestalten bedeutet also immer auch, Niederlagen-Enttäuschungen-Anfechtungen erleben und damit umgehen. Aus einer Position gedrängt werden, kann fachlich begründet sein; oft sind aber unterschiedliche Stile, Machtspiele oder politische Interventionen ausschlaggebend. Diese ungeschriebenen Regeln sind noch fast ausschliesslich von Männern definiert, auf Männer zugeschnitten und werden wenig mündlich weitergegeben. Anfechtungen aufgrund Nicht-Einhaltens dieser Regeln können sehr verletzend und abwertend ausfallen. Frauen in Verantwortung tun deshalb gut daran, sich für solche Stürme zu wappnen, um wieder aufstehen - und mit gerichteter Krone - den nächsten Schritt zu planen.
Lic.iur. Zita Küng, ist Genderexpertin und Führungskräftecoach und lebt in Zürich. Sie schöpft aus theoretischen Analysen und der praktischen Beratung. Denn dieses „Wappnen" kann aus verschiedenen Haltungen, Vorkehrungen und Strategien bestehen und kommt dem Hairspray gleich, der dafür sorgt, dass die Frisur auch nach einem heftigen Sturm immer noch sitzt www.equality-consulting.ch
Anschließend:
Stehempfang - Austausch - Vernetzung.
Bitte melden Sie sich bei der Kontaktstelle Frau und Beruf Ravensburg an, danke. Der Anmeldeschluss für alle Veranstaltungen ist der 09.10.15.

Beginn: Mi., 14.10.15, 17.30 - 20.00 Uhr
1 Termin (8 UE)
Ort: Schwäbisch Media, Karlstr. 16 in Ravensburg
Kosten: Eintritt frei

CB1231
Starke Frauen braucht das Land

Renate Klein, Betriebswirtin (VWA), Businesscoach und Speakerin aus Leidenschaft

Mentale Stärke zur Erreichung von Spitzenleistungen ist im Sport nicht wegzudenken. Lernen auch Sie als aktive Frau sofort umsetzbare Methoden wie die Profis. Profitieren Sie von praxisbezogenen Techniken und Strategien mit bahnbrechenden Erfolgen, mit denen Sie Ihre Persönlichkeit langfristig stärken und mental trainieren können.
Verändern Sie unbewusste Verhaltensautomatismen, die Sie einschränken, eliminieren Sie gedanklich die Personen bzw. Situationen, die Sie blockieren und setzen Sie Ihre Energie bewusst ein, um Ihr Potenzial zu aktivieren.
Wer privat und beruflich erfolgreich sein will, muss zudem die Regeln des Selbstmarketings kennen und anwenden. Vielen Frauen ist es oft unangenehm, Selbstmarketing zu betreiben, doch gute Eigen-PR wirkt sich durchweg positiv aus: Nutzen Sie Ihre Stärken und Talente und sind Sie sich deren bewusst, wenn es darum geht, Ihre Chancen zu forcieren. Eigenwerbung ist nicht nur legitim, sondern unerlässlich! Was ist wichtig für Ihre erfolgreiche Selbstvermarktung? Sagen Sie Ihrem Chef, was Sie leisten? Und wie? (z. B. bei Gehaltsverhandlungen)
Sich wieder neu motivieren, orientieren und organisieren und mit Elan voran zu gehen - wie gelingt uns das ganz konkret, wenn wir eigentlich gerade nur den Kopf in den Sand stecken wollen oder auf der Stelle treten. Wenn Arbeitsberge und negative Gedanken auf unsere Motivation drücken, dann sind motivierende Lösungen, die richtigen Entscheidungen und Veränderung gefragt!
„Wenn du heute aufgibst, wirst du nie wissen, ob du es morgen geschafft hättest."

Beginn: Fr., 16.10.15, 10.00 - 17.00 Uhr
1 Termin (8 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 80,00 EUR
Belegung: 5 - 20

CB1232
Social Media mit Herz & Hirn – In 10 Schritten zur erfolgreichen Strategie im Netz

Sascha Luise Wilhelm, Expertin für Vertrieb und Networking, Trainerin, Coach und Speakerin

Was kann Social Media für mich, für mein Unternehmen und für meine Kund/innen tun? Wie müssen KMUs (Kleine und Mittelständische Unternehmen) und Selbstständige vorgehen, um mit möglichst wenig Aufwand möglichst viel Nutzen aus diesem komplexen Thema zu ziehen, in der verantwortungsvollen Interaktion mit den Adressat/innen?
Je kleiner ein Unternehmen, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass „mal schnell etwas aus dem Bauch heraus" gemacht wird - im Workshop von Sascha Luise Wilhelm entwickeln Sie daher die Grundlagen einer effektiven und bewusst umgesetzten Social Media-Strategie, inklusive No Go's und Grenzen, anhand von zahlreichen branchenspezifischen Fallbeispielen.
Am Ende des Tages verfügen Sie über einen strukturierten und langfristigen Ansatz für Ihr eigenes Business, bezogen auf Ihr persönliches Ziel und die jeweils vorhandenen Ressourcen; zusammengefasst: eine Social Media-Strategie, die vom Ziel her gedacht, individuell und verantwortungsvoll geplant und schließlich kontrolliert umgesetzt wird - denn die erfolgreiche Nutzung von Social Media-Plattformen ist kein Zufall!
Dazu gibt's interessante Anregungen und wichtige Tipps für den Alltag, verpackt in einen abwechslungsreichen Workshop mit vielen Beispielen aus der Praxis.

Beginn: Sa., 17.10.15, 09.00 - 16.30 Uhr
1 Termin (8,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 80,00 EUR
Belegung: 5 - 18

CB1233
Mit Lust und Eigensinn Meine Karriere ist selbstbestimmt!

U. Rebekka Plaum, Dipl.-Soz., Beraterin, Coach, (EATA/CTA)

Der Workshop richtet sich an Frauen, die eine „Zweitkarriere" planen und noch mal richtig „durchstarten" wollen.
Viele Frauen sind sich ihrer umfangreichen fachlichen und persönlichen Kompetenzen nicht bewusst. Demzufolge können sie ihre Ressourcen auch nicht gezielt nutzen und einsetzten. Sich der eigenen Fähigkeiten, Stärken und auch Grenzen bewusst zu sein, bietet eine starke innere und äußere Orientierung. Im Workshop werden Sie angeleitet, wie Sie Ihre beruflichen Kompetenzen erkunden können. Sie entdecken noch ungenutzte Potentiale und formulieren genauer, mit welcher Kernkompetenz Sie diese verbinden möchten. Sie erarbeiten Ideen, wo (Arbeitsfelder, Brachen etc.) Ihre Fähigkeiten optimal eingesetzt werden können, und was zu Ihrer erfolgsversprechenden Bewerbungsstrategie zählt. So gestalten Sie die eigene Entwicklung gezielt und eigenverantwortlich.
Mit leitenden Fragestellungen werden Sie durch den Klärungsprozess geführt. Kleingruppen ermöglichen es Ihnen, die Wahrnehmung und Kompetenz der anderen Frauen und die professionelle Unterstützung der Dozentin zu nutzen.

Beginn: Sa., 17.10.15, 10.00 - 17.00 Uhr
1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 80,00 EUR
Belegung: 5 - 20

Grenzen erweitern, Erfahrungen sammeln

CB1241
Das Potential hochsensibler Menschen

Dipl.-Psych Sylvia Harke

Hochsensibilität ist ein Phänomen, das ca. 15-20% der Bevölkerung betrifft. Diese Menschen sind besonders empfindsam, was Gefühle und Umwelteinflüsse angeht. Wie ein Seismograph nehmen sie empathisch Stimmungen und Informationen aus ihrem Umfeld auf. Deshalb leiden sie unter Reizüberflutung und ziehen sich gern zurück. Hochsensible sind sehr mitfühlend gegenüber Kindern, Tieren und Menschen in Not. Deshalb sind viele Vegetarier oder sozial engagiert.
Welches Potential steckt in diesen Menschen? Die Referentin und Buchautorin Sylvia Harke ist selbst hochsensibel und Diplom Psychologin. 2014 veröffentlichte Sie den Bestseller „Hochsensibel - Was tun?". In ihrem Vortrag spricht sie insbesondere über berufliche Chancen von Hochsensiblen: über ihre Stärken in den Feldern Kreativität, Therapie und Wissenschaft. Aus ihrer umfangreichen Beratungserfahrung gibt sie Tipps, wie Sie Stolpersteine in Ihrer Karriere vermeiden oder wie sie nach einem Burnout wieder neu durchstarten können.

Beginn: Mi., 28.10.15, 18.30 - 21.00 Uhr
1 Abend (2,33 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 10,70 EUR
Belegung: 8 - 100

CB1242
Resilienz – die Kraft der Stehauf-Menschen

Sabine Gumsheimer, Personalökonomin (FH), systemischer Coach

In einer immer schneller und komplexer werdenden Welt werden die Herausforderungen im beruflichen und privaten Umfeld täglich größer. Die eigene Lebensbalance zu finden und zu halten fällt vielen Menschen schwer. Kraft, Ruhe und Klarheit für ein ausgeglichenes Leben lassen sich trainieren durch bewusstes Umgehen mit seinen eigenen Kompetenzen wie Selbstvertrauen, Selbstverantwortung, innere Stabilität, Stressresistenz, Flexibilität, Freude an Neuem, Vertrauen in Wandel, klare Werte etc.
10 Schritte an 4 Abenden führen Sie zu ihrer eigenen persönlichen Resilienz. Sind Sie neugierig auf sich selbst geworden? Dann freue ich mich auf Sie.
Bitte mitbringen: Decke, Schreibzeug, Block

Beginn: Di., 29.09.15, 19.00 - 21.15 Uhr
5 Abende (15 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 69,00 EUR
Belegung: 6 - 12

CB1243
Resilienz – die Kraft der Stehauf-Menschen Teil 2 - Folgekurs nach Teil 1

Sabine Gumsheimer, Personalökonomin (FH), systemischer Coach

Nachdem Sie im 1. Kurs Ihre Rollen, Glaubenssätze, Werte, Stressoren etc. kennen gelernt und sich bewusst gemacht haben, geht es im 2. Kurs vor allem um Möglichkeiten, Übungen und Strategien Ihre Ressourcen, Selbstvertrauen und Selbstwert zu stärken um Ihre Resilienz nachhaltig zu erweitern.
Bitte bringen Sie Decke, Schreibzeug und Block mit.

Beginn: Di., 17.11.15, 19.00 - 21.15 Uhr
5 Abende (15 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 69,00 EUR
Belegung: 6 - 12

Persönlichkeit + Beruf

Kommunikation

CB1244
Wertschätzende Kommunikation, Einführungseminar

Monika Löhle, Kommunikationstrainerin, Sachbuchautorin

„Wie sprechen Menschen? Aneinander vorbei", formulierte Kurt Tucholsky ironisch und traf damit den Kern vieler Missverständnisse. Möchten Sie gehört und verstanden werden? Falls Sie sich eine engere oder stressfreiere Kommunikation in ihren privaten oder beruflichen Beziehungen wünschen, werden Sie großen Nutzen aus dem weltweit anerkannten Kommunikationsmodell des Psychologen Marshall B. Rosenberg ziehen. Möchten Sie erfahren, wie Sie z. B. Ärger, Vorwürfe und Streit als Brücke zum tieferen Verständnis Ihres Gesprächspartners nutzen können? Abwechslungsreich und mit vielen freiwilligen Übungen verbessern wir mit Humor unsere Kommunikationskompetenz und erhalten wichtige, uns bisher unbewusste Einsichten über uns selbst und über unsere Mitmenschen. Dieses Kommunikationsmodell hilft, unbequeme Themen auf verbindungsstiftende Art aufzuarbeiten. Mit der erworbenen Kompetenz und einer wertschätzenden Haltung schaffen wir Verbindung, Verständnis und Harmonie.
Sie erhalten ein Skript.

Beginn: Sa., 10.10.15, 09.00 - 17.00 Uhr
1 Termin (9 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 76,50 EUR
Belegung: 8 - 12

CB1245
Wertschätzende Kommunikation, Einführungseminar Teil 2

Monika Löhle, Kommunikationstrainerin, Sachbuchautorin

„Wie sprechen Menschen? Aneinander vorbei", formulierte Kurt Tucholsky ironisch und traf damit den Kern vieler Missverständnisse. Möchten Sie gehört und verstanden werden?

Bodenseebibliothek
im Stadtarchiv

Katharinenstr. 55
88045 Friedrichshafen

Telefon: 07541 / 209 – 153
Fax: 07541 / 203 – 8 88 42
bodenseebibliothek@friedrichshafen.de
www.bodenseebibliothek.de

Öffnungszeiten:

Montag	geschlossen
Dienstag	9-12 und 13-17 Uhr
Mittwoch	9-12 und 13-17 Uhr
Donnerstag	9-12 und 13-18 Uhr
Freitag	9-12 Uhr

Service:
Ausleihe, Beratung, Lesebereich, Kopierer

Sie finden bei uns:
- 39 000 Medien zu allen Sachthemen des Bodenseeraums
- Wissenschaftliche Literatur zu Geschichte, Kultur und Natur
- Zeitschriften
- Vereinsschriften, Karten, Bildbände

Recherche:
Regionalkatalog Konstanz
http://swb.bsz-bw.de/DB=2.203/
und
Online-Katalog Medienhaus am See
http://medienkatalog.friedrichshafen.de

Falls Sie sich eine engere oder stressfreiere Kommunikation in ihren privaten oder beruflichen Beziehungen wünschen, werden Sie großen Nutzen aus dem weltweit anerkannten Kommunikationsmodell des Psychologen Marshall B. Rosenberg ziehen. Möchten Sie erfahren, wie Sie z. B. Ärger, Vorwürfe und Streit als Brücke zum tieferen Verständnis Ihres Gesprächspartners nutzen können? Abwechslungsreich und mit vielen freiwilligen Übungen verbessern wir mit Humor unsere Kommunikationskompetenz und erhalten wichtige, uns bisher unbewusste Einsichten über uns selbst und über unsere Mitmenschen. Dieses Kommunikationsmodell hilft, unbequeme Themen auf verbindungsstiftende Art aufzuarbeiten. Mit der erworbenen Kompetenz und einer wertschätzenden Haltung schaffen wir Verbindung, Verständnis und Harmonie.
Sie erhalten ein Skript.

Beginn: Sa., 24.10.15, 09.00 - 17.00 Uhr
1 Termin (9 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 76,50 EUR
Belegung: 8 - 12

CB1246
Überzeugend reden – Grundkurs praktische Rhetorik
Günter Erdmann

Dieses Training in praktischer Rhetorik richtet sich an alle, die für die unterschiedlichsten Situationen des Alltags wirksam reden lernen wollen.

Inhalte:
- Warum wirken offensichtlich manche Menschen überzeugender als andere?
- Wie kann ich meine Anliegen verständlicher „rüberbringen“?
- Wie steigere ich meine Überzeugungskraft?
- Übungen zu Körpersprache und Aussprache
- Aufbau von Kurzreden und Übung von Diskussionssituationen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Fortschritte werden mit Video-Aufzeichnungen festgehalten.

Beginn: Mo., 28.09.15, 19.00 - 21.15 Uhr
5 Abende (15 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 112,50 EUR
Belegung: 8 - 12

CB1247
Mentales Training – Sie sind was Sie denken
Gabriele Schulzki, Dipl.Sozialarb. (FH), Coach, Hotelfachfrau

Das Fundament von mentalem Training ist positives Denken und Entspannung. Positives Denken heißt, die Beeinflussbarkeit Ihres Unterbewusstseins positiv zu nutzen. Ereignisse und Lebensumstände werden im Wesentlichen von unseren innersten Gedanken und Gefühlen beeinflusst. Mit einer positiven Einstellung fühlen Sie sich nicht nur innerlich besser, sondern Sie erzielen auch positive Reaktionen ihres Umfeldes.
Entspannung ist nachweislich mit einer Vielzahl von gesunden Wirkungen auf Körper, Persönlichkeit und Verhalten verbunden. Jeder hat einen individuellen Zugang zur Entspannung. Lernen Sie Ihre Entspannungstechnik kennen und in Ihren Alltag zu integrieren. Neben den fachlichen Informationen haben Sie die Gelegenheit durch praxisnahe Übungselemente das Erlernte auszuprobieren und umzusetzen und somit die Chance diese nachhaltig in Ihren Alltag zu integrieren.
Gabriele Schulzki: Systematischer Coach und Prozessbegleiterin - anerkannt vom deutschen Bundesverband Coaching

Beginn: Mi., 14.10.15, 09.30 - 11.45 Uhr
4 Vormittage (12 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 84,00 EUR
Belegung: 8 - 12

Philosophie

CB1250
Philosophie kompakt: Aufklärung – heute mehr denn je?
Dr. Hartmut Semmler

Die Aufklärungsepoche des 18. Jahrhunderts war von einer intensiven geistigen Selbstbesinnung geprägt. Alle überlieferten „Wahrheiten“ kamen auf den Prüfstand. Die Vernunft sollte dabei kraft ihrer Fähigkeit zur Reflexion Orientierung beim Handeln in der Welt bringen.
Nach Immanuel Kant war es ein wichtiges Ziel der Aufklärung, dem Wissen seinen Ort anzuweisen, um für den Glauben Platz zu machen.
Heute scheint ein eher unreflektiertes „glauben zu wissen“ vorzuherrschen, dessen Geltungsbereich sich in dem Maße ausdehnt, wie gesuchte Informationen einerseits scheinbar allverfügbar werden, sich dann aber häufig in eine diffuse Masse widersprüchlicher Aussagen zerstreuen. Man beobachtet dann das Oszillieren zwischen einem extremen Skeptizismus und der Tendenz, einfach alles zu glauben, da eh alles gleichgültig sei. Und wenn differenzierte Antworten ohnehin vergebliche Liebesmühe sind, greift man „auch im politischen Alltag“ doch lieber gleich zu altbewährten einfachen Rezepten des „gesunden Menschenverstandes“.
Eine Rückbesinnung zur Aufklärung, die die Reflexion über das eigene Tun und Denken in den Mittelpunkt stellte, tut also not. Das Seminar möchte versuchen, im Geist der aufklärerischen Tradition für die Gegenwart Bereiche des Wissens und Glaubens so herauszuarbeiten, dass für die Beurteilung von Informationen im Alltag eine Orientierungshilfe entsteht.

Beginn: Fr., 16.10.15, 18.30 - 21.30 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 18,00 EUR
Belegung: 8 - 12

CB1251
Club der Denker – Philosophische Texte verständlich gemacht
Dr. Hartmut Semmler

Sie interessieren sich für Philosophie, haben Lust am Denken und wollen neue Impulse erhalten, zu denen Sie sich mit anderen austauschen können. Da bietet sich diese lockere Runde an, bei der der Referent jeweils ein aktuelles Werk aus dem populärphilosophischen Bereich vorstellen und mit Anmerkungen zu philosophiegeschichtlichen Zusammenhängen anreichern wird.
Ca. drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin erhalten Sie einen Hinweis auf den Text, dessen Vorstellung geplant ist. Die Kenntnis der Texte ist nicht Voraussetzung, wird aber sicher die Diskussion bereichern.

Beginn: Fr., 15.01.16, 18.30 - 21.30 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 9,60 EUR
Belegung: 8 - 12

REGIO BODENSEE

Euregio Seminarreihe

Die Euregio-Seminare sind gemeinsame Angebote von Volkshochschulen in der Bodenseeregion. Die Teilnehmenden haben Gelegenheit, den gemeinsamen Natur-, Kultur- und Wirtschaftsraum zu erleben und dabei gutnachbarschaftliche Kontakte in einer internationalen Gruppe zu erleben.

Das Wintersemester 2016
steht unter dem Thema
Unterwegs: Wege – Wissen – Wandern in der Euregio

Erwachsenenbildung Stein Egerta
Achtung gruselig – bei Vollmond auf dem WalserSagenWeg
mit Mathias Ospelt, Studienleiter

Ort: 389494 Schaan
Anmeldung: Tel. +423 237 10 74, www.steinegerta.li
Termin: Sa., 29.08.15, 19.45 bis 22.15 Uhr

VHR Rorschach und Umgebung
Vergnüglicher Dorfrundgang
mit Peter Eggenberger, Witzwegerfinder und Autor vergnüglicher Geschichten

Im Anschluss je nach Lust und Laune Witzwegwanderung nach Heiden www.appenzellerland.ch/de/witzweg.

Treffpunkt: Bahnhofplatz Walzenhausen
Anmeldung: Tourist Information, Hauptstr. 56, CH-9400 Rorschach, (0)71 845 23 33, info@vhr.ch
Termin: So., 06.09.15, 10.30 bis 11.30 Uhr

vhs Wangen
Kulturlandschaftsführung rund um die Argen
mit Berthold Büchele (Nr. 11114-152)

Treffpunkt: Ratzenried, Kosten: 10,00 €
Anmeldung: 07522 74242 vhs@wangen.de, www.vhs-wangen.de
Termin: 26.09.15, 14:00, 17:00 Uhr

vhs Konstanz-Singen e.V.
Herbstwanderung durch die Wutachflühen
mit Gerd Schneider, pensionierter Förster

Treffpunkt: Blumberg, Bahnhof Zollhaus
Anmeldung: 07731 / 9581-0, info@vhs-konstanz-singen.de, www.vhs-konstanz-singen.de
Termin: Sa., 03.10.15, 09.30 Uhr

Volkshochschule Bregenz
Siedlungsgeschichtlicher Spaziergang durch Bregenz
mit Mag. Thomas Klagian, Stadtarchivar

Treffpunkt: Platz der Wiener Symphoniker 1 (Brunnen beim Festspielhaus),
Beitrag: 10,00 EUR
Anmeldung: VHS Bregenz, 0043 (0)5574 525240, direktion@vhs-bregenz.at, www.vhs-bregenz.at.
Termin: Sa., 10.10.15, 14.00, 16.30 Uhr.

vhs Leutkirch
Glasmacher im Allgäu
mit Bettina Kahl, Franz Renner, Stefan Michaelis

Ort: Haus Tanne, Eisenbach 15, 88316 Isny
Kosten: 16,00 EUR
Anmeldung (Nr. 152-10122) bis 01.10.15: vhs Leutkirch, 07561/87188, vhs@leutkirch.de, www.vhs-leutkirch.de
Termin: Sa., 10.10.15 von 10.00 - 16.00 Uhr

vhs Lindau
Kräuterwandern
mit Ingeborg Sponsel, Gärtnerin, Heilpflanzenfachfrau, Permakulturberaterin

Treffpunkt: Parkplatz hinter der Weissensberger Kirche.
Beitrag: 12,00 EUR, ermäßigt: 8,00 EUR
Anmeldung: vhs Lindau, 08382 277480, vhs@lindau.de, www.vhs-lindau.de.
Termin: Samstag, 17.10.15, 14.00 - 16.30 Uhr

vhs Bodenseekreis, Kressbronn
Natur und Kultur in Harmonie – Eine Wanderung durch die Kressbronner Hügelwelt
mit Rainer Barth, Wanderbuchautor

Treffpunkt: Bahnhof Kressbronn, Nonnenbacher Weg 30
JA111013KR* / 7,00 EUR.
Anmeldung: VHS Bodenseekreis, 07541 204-5425, kottenrodt@vhs-bodenseekreis.de, www.vhs-bodenseekreis.de
Termin: Sa., 17.10.15, 13.30, 18.00 Uhr

VHS Ravensburg
Türme, Tore, Mauern, Gräben Geschichte und Geheimnisse der Ravensburger Stadtbefestigung
mit Stadthistoriker Dr. Alfred Lutz und Frank Fischäss, vhs Ravensburg

Treffpunkt: 10.30 Uhr, VHS Ravensburg, Wilhelmstraße 5, 88212 Ravensburg
Kosten: 12,- €. Anmeldung bis 11.11.15, Kurs H010128, VHS Ravensburg, 0751 36199-11, www.vhs-rv.de
Termin: Sa., 14.11.15, 10.45 Uhr, ca. 12.45 Uhr

Länder- und Heimatkunde

Wildnispädagogik

CB1401
Ausbildung Natur- und Wildnispädagogik
CORVUS Natur- und Wildnisschule

Die Ausbildung richtet sich an alle, die ihren pädagogischen Horizont erweitern möchten und sich für wildnispädagogische Arbeit interessieren. In sechs Wochenendblöcken erlernen die Teilnehmer mithilfe des „Coyote Teaching“ Werkzeuge und Techniken, um mit der Natur in Verbindung zu treten und andere auf diesem Weg unterstützend zu begleiten. Die Ausbildung eignet sich also besonders auch für Erzieher/Erzieherinnen und Lehrer/Lehrerinnen, steht aber selbstverständlich jedem Interessierten offen. Weitere Infos erhalten Sie bei der vhs-FN oder bei der Natur- und Wildnisschule CORVUS (www.corvus-bodensee.de).

Beginn: Termine der Ausbildung 2015/2016
22.-25.10.2015: Einführung und Grundlagen
03.-06.12.2015: Bäume
28.-31.01.2016: Säugetiere
10.-13.03.2016: Netze
28.04 - 01.05.2016: Pflanzen
23.-26.06.2016: Vögel und Abschluss
6 Blöcke (240 UE),
Anmeldeschluss: 12.09.2015
Ort: Seminarhaus im Deggenhausertal
Kosten: 2380,00 EUR
Belegung: 15 - 20

Astronomie / Astrophysik

CB1402
Supernova – Der Tod eines Sterns
Dr. Wolfgang Hartmann

Eine Nova wurde noch vor 100 Jahren als „neuer Stern“ bezeichnet. Heute wissen wir, dass es sich um das plötzliche Hellwerden eines Sterns handelt, um einen extrem energiereichen Ausbruch von Strahlung und Materie. Supernovae sind ähnliche, noch hellere Ereignisse mit besonders energiereichen Ausbrüchen. Sie sind die energiereichsten Explosionen, die man kennt, abgesehen von dem einzigartigen Ereignis des Urknalls.
In einer Galaxie wie unserer Milchstraße tritt eine Supernova ca. alle 50 Jahre auf. Trotz der gewaltigen Energieabgabe scheinen die meisten Supernovae unserer Milchstraße

unentdeckt zu bleiben - die überwältigende Mehrzahl ist mit großen Teleskopen in anderen Galaxien entdeckt worden. Trotz ihrer Seltenheit sind die Supernovae für das menschliche Schicksal bedeutsam. Sie erzeugen die chemischen Elemente, aus denen sich unsere materielle Welt und alles Leben zusammensetzt. Wenn wir Supernovae untersuchen, studieren wir unseren eigenen menschlichen Ursprung.
Die hellste Supernova der letzten 400 Jahre leuchtete am 23. Februar 1987 auf. Sie war auf der Südhalbkugel mit bloßem Auge leicht zu erkennen.

Beginn: Di., 29.09.15, 20.00 - 21.30 Uhr
1 Abend (2 UE),
Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 8,00 EUR

CB1403
Astronomie/Astrophysik – Grundlagenkurs 1
Dr. Wolfgang Hartmann

Der Kurs führt leicht verständlich in anschaulichen Erklärungen und Bildern in die Grundlagen der Astronomie und Astrophysik ein. Unter anderem werden auch die neuesten Bilder von Raumsonden, Hubble-Space-Telescope (HST) und dem ESO Very-Large-Telescope (VLT) gezeigt. Er wendet sich an alle interessierten Laien, Amateure und Profis, insbesondere auch an Schüler und Jugendliche und setzt keine Physik- oder Mathematikkenntnisse voraus.
Themen:
- Das Sonnensystem
- Kosmogonie: Die Entstehung der Planeten
- Sternörter und Entfernungsmessung
- Zustandsgrößen und Energieerzeugung der Sterne
- Sternentstehung und Sternentwicklung
- Endstadien von Sternen: Weiße Zwerge, Neutronensterne, Schwarze Löcher
- Die Milchstraße
- Galaxien und Galaxienhaufen
- Kosmologie: Unser Universum
- Der Urknall (Big Bang)

Beginn: Do., 08.10.15, 20.00 - 21.30 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 84,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB1404
Die Vagabunden des Sonnensystems
Dieter Heinlein

Bei der Bildung unseres Sonnensystems sind neben der Sonne und den großen Planeten auch zahlreiche Kleinkörper entstanden, die wir als Asteroiden und Kometen bezeichnen. Die Natur dieser kleinen, planetaren Vagabunden können wir durch Raumsonden erkunden oder direkt untersuchen, wenn deren Bruchstücke zufällig mit der Erde zusammenstoßen: Die Erforschung von Sternschnuppen und Feuerkugeln, Meteoritenfällen und Einschlagskratern ist Thema des Vortrags. Weiterhin referiert der Astrophysiker D. Heinlein über interessante Details zum spektakulären Meteoritenfall vom 15. Februar 2013 in Chelyabinsk.
Dieter Heinlein ist Leiter des Feuerkugelnetzes des DLR (Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt, Institut für Planetenforschung). Seit 40 Jahren sammelt er Meteorite und ist auf diesem Gebiet auch als anerkannter Gutachter tätig.

Beginn: Di., 01.12.15, 20.00 - 21.30 Uhr
1 Abend (4 UE), Vortrag
(ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 8,00 EUR
Belegung: 5 - 50

Geologie

CB1405
vhs unterwegs: Vom Bodensee bis zur Donau – von der letzten bis zur größten Eiszeit
Dr. Oskar Keller

Nach den älteren, den Deckenschotter-Eiszeiten und der Umlenkung des Alpenrheins weg von der Donau zur Nordsee kam es zu weiteren Eiszeiten mit ausgedehnten Vergletscherungen im Bodensee-Vorland, den Becken-Eiszeiten. Diese sind unter anderem verantwortlich für die tiefe Ausschürfung des weiten Bodensee-Beckens. Die erste und damit älteste Becken-Eiszeit führte zur großräumigen Vergletscherung im Bodenseeraum. Damals stieß der Rheingletscher im Norden über den Beckenrand hinaus bis über die Donau vor und reichte zwischen Sigmaringen und Riedlingen bis auf den Rand der Alb hinauf. In der letzten Eiszeit „Würm“ schob sich der Rheingletscher im Norden gerade noch bis zum Beckenrand vor, wobei er von Schussenried bis zur Homburg nördlich Stockach mächtige Eisrandwälle hinterließ. Während die größte Vergletscherung in den Zeitraum zwischen ca. 370.000 und 330.000 Jahren vor heute fällt, ist das Maximum der letzten Eiszeit auf 24.000 - 23.000 Jahre vor heute datiert.
Die Exkursion am 10.10.15 führt zuerst zu den markanten Eisrandbildungen und Schotterfeldern der letzten Eiszeit östlich Pfullendorf. Anschließend wird den Spuren der größten Vergletscherung vom Bussen über Sigmaringen bis zur Homburg nachgegangen: Schotter in Kiesgruben, Moränen, Talverbauungen, Eisrandentwässerung. Dabei werden auch die unterschiedlichen Landschaften, die die Vergletscherungen hinterlassen haben, durch direkte Einsicht angesprochen. Der Rückweg führt über den maximalen Eisrand der letzten Eiszeit nördlich Stockach zurück nach Friedrichshafen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Rücktritt nach Anmeldeschluss die Veranstaltungskosten in vollem Umfang berechnet werden.

Vortrag: Mi., 07.10.15, 18.30 - 20.00 Uhr
Exkursion: Sa., 10.10.2015 (15 UE)
Anmeldeschluss: 02.09.2015
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 66,00 EUR
Belegung: 18 - 28

CB1406
Einführung in die Mineralogie
Dr. Elmar Schöllhorn

Die Mineralogie ist die Wissenschaft, die als eine der Grundlagen der Geologie dient. Viele geologische Vorgänge werden erst durch das Verstehen mineralogischer Zusammenhänge vollständig erkenntlich. Die Mineralogie befasst sich mit der Erforschung des chemischen Aufbaus der Mineralien, die die Gesteine bilden. Doch nicht nur der Aufbau, sondern auch der Um- und Abbau, das bedeutet Metamorphose und Verwitterung, bilden den Verlauf der geschichtlichen Entwicklung der Erde ab. Die Mineralogie stand in der Geschichte der Naturwissenschaften vor der Geologie, ja sogar vor der Chemie.
Die Geschichte der Menschheit ist eng mit der Mineralogie verknüpft. Es begann mit der Nutzung des Minerals Silex, das zum ersten großen Sprung in der kulturellen Entwicklung der Menschheit führte.

Beginn: Mi., 21.10.15, 19.45 - 21.15 Uhr
6 Abende (12 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Kosten: 43,20 EUR
Belegung: 9 - 16

CB1407
vhs unterwegs: Kräuter am Wegesrand Gesund und lecker in der Küche bis das Jahr zu Ende geht!
Gerlinde Heumesser

Auch zu Beginn des Winters finden wir in unserer Region noch viele essbare Pflanzen und Kräuter am Wegesrand, auf Wiesen und im Garten, auch mitten in der Stadt. Gerade jetzt versorgen uns die jungen Blätter und Wurzeln noch mal mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Wildkräuter lassen sich prima mit unserem klassischen Wintergemüse und Kartoffeln kombinieren.
Bei dem kurzen Kräuterspaziergang (kinderwagengeeignet) geht es darum essbare Pflanzen in der freien Natur sicher zu erkennen und von gesundheitsschädlichen Arten zu unterscheiden. Wir konzentrieren uns auf Arten, die sehr häufig vorkommen. Außerdem gibt es Tipps zum Sammeln und der jeweiligen Verwendung in der Küche.
Die Exkursion findet als Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt Bodenseekreis im Rahmen der Landesinitiative „Blickpunkt Ernährung“ statt.

Beginn: Fr., 30.10.15, 15.00 - 16.30 Uhr
1 Termin (2 UE), Exkursion
Ort: Wasserturm im Riedlewald
Kosten: 5,00 EUR
Belegung: 12 - 20

Sprachenschule

... an Ihren Bedürfnissen orientiert
Es gibt viele Gründe, eine Fremdsprache zu lernen. Ob Sie die Sprache beruflich brauchen, typische Reisesituationen meistern möchten oder die Begegnung mit Land und Leuten suchen – wir haben das passende Angebot.
... anwendungsorientiert
Eine Fremdsprache lernt man in der Praxis. Kommunikation steht somit im Mittelpunkt des Unterrichts. Sie hören die Sprache durch den Kursleiter, die anderen Lerner und Medien. Sie sprechen die Fremdsprache, zuerst in einfachen Übungen, dann in Rollenspielen und Gesprächen. Die Unterrichtenden schaffen einen Rahmen, der die Realität im Land der Zielsprache simuliert und somit der spontanen Anwendung der zu lernenden Sprache entgegenkommt.
... zielgerichtet in entspannter Atmosphäre
Keine Angst im Umgang mit der Fremdsprache. Ziel des Unterrichts ist weniger Perfektion als vielmehr Kommunikation – und da sind auch mal Fehler erlaubt. Unsere Kursleiter/Kursleiterinnen verlangen nichts Unmögliches. Sie arbeiten intensiv, aber auch behutsam und immer mit dem Blick fürs Ganze.
... international und interkulturell
Die vhs-Sprachenschule bietet ein breites Spektrum an Fremdsprachen. Die Unterrichtenden sind methodisch-didaktisch geschult, vielfach sind sie Muttersprachler und Muttersprachlerinnen und vertreten Mentalität und Kultur ihres Landes wie es lebendiger nicht sein könnte. In unseren Kursen können wir daher neben der Sprache auch Landeskunde sowie das Wissen um kulturell bedingte Unterschiede in Lebensart und Verhaltensweise der Menschen vermitteln.
... eröffnet neue Horizonte
Das Erlernen einer Fremdsprache birgt viele Überraschungsmomente. Sie werden Unterschiede und Ähnlichkeiten zur eigenen Sprache und Kultur feststellen. Auf Reisen kommen Sie weiter und haben dank der Sprache Gelegenheit, Menschen anderer Länder kennenzulernen. Neue Horizonte eröffnet das Sprachenlernen natürlich auch für Ausbildung und Beruf. Mit der zunehmenden Internationalisierung der Arbeitswelt ist Sprachenlernen eine lohnende Investition für die Zukunft.
... mit System auf der Grundlage des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)
Europa wächst zusammen. Private und berufliche Kontakte über die Grenzen hinweg nehmen zu und fremdsprachliche Kompetenz wird immer wichtiger.
Vor diesem Hintergrund hat der Europarat den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen erarbeitet.
Mit dem GER hat der Europarat eine einheitliche Grundlage für das Lehren und Lernen von Fremdsprachen sowie die Beschreibung und Beurteilung von fremdsprachlicher Kompetenz geschaffen.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen in der vhs-Sprachenschule

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme können Sie am Ende der Stufe Folgendes:

Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben	International anerkannte Abschlussprüfungen:	Sprachverwendung
ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen	sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen	jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken	• Goethe Institut: Kleines Deutsches Sprachdiplom (KDS) • Universität Cambridge: Certificate of Proficiency	**C2** kompetent
Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben	• Goethe Institut: C1 – Prüfung • Universität Cambridge: Certificate in Advanced English, BEC Higher	**C1** kompetent
im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen	detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben	• Goethe Institut: B2 – Prüfung • Universität Cambridge: First Certificate, BEC Vantage	**B2** selbständig
das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	persönliche Briefe schreiben	• Telc Zertifikatsprüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Russisch • Universität Cambridge: BEC Preliminary	**B1** selbständig
einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen	• Telc Start 2: Prüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Russisch	**A2** elementar
einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten	einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen	• Telc Start 1: Prüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch	**A1** elementar

Deutsch als Fremdsprache

CB2100
Welchen Deutschkurs soll ich besuchen?
Cordula Hofstätter, Lana Barth, Silke Nagel
In dieser Frage können Sie sich auf der Grundlage eines Einstufungsgesprächs bei der vhs beraten lassen. Es werden zwei Termine zur Auswahl angeboten.

Beginn: 1. Termin: Di., 15.09.15, 17.00 - 18.30 Uhr, Frau Nagel und Frau Hofstätter
2. Termin: Fr., 18.09.15, 09.30 - 11.00 Uhr, Frau Hofstätter und Frau Barth
2 Termine (8 UE), Bitte beachten: der Freitagstermin ist vormittags.
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 1 - 50

Niveau A1

CB2101
Integrationskurs am Vormittag Vollzeit – Basiskurs, Teil 1 - 4
Helene Isberner, Lana Barth, Carmen Boenke
Keine Onlineanmeldung! Anmeldung und Beratung nur persönlich im Servicebüro der vhs Friedrichshafen möglich.
Schritte plus 1, Lektion 1
Der Kurs wendet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Er ist offen sowohl für Teilnehmer mit Berechtigungsschein (120 EUR/100 UE oder kostenfrei) als auch für Selbstzahler (320 EUR/100 UE). Er findet 5mal/Woche von 08.30 - 11.45 Uhr in der vhs Friedrichshafen statt.
Er wird in 3 Blöcken à 100 Unterrichtsstunden abgehalten.
Teil 1 Mo., 21.09. bis Fr., 23.10.15
Teil 2 Mo., 26.10. bis Fr., 04.12.15
Teil 3 Mo., 07.12. bis Mi., 27.01.16
Teil 4 Do., 28.01. bis Mi. 02.03.16

Beginn: Mo., 21.09.15, 08.30 - 11.45 Uhr
25 Vormittage (100 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 120,00 EUR, Teilnehmer mit Berechtigungsschein: 120,00 EUR oder kostenfrei; für Selbstzahler 320,00 EUR
Belegung: 12 - 20

CB2105
Integrationskurs am Vormittag Vollzeit – Basiskurs, Teil 1
Carmen Wicker-Fuß, Lana Barth, Isolde Kunzmann-Landolt
Keine Onlineanmeldung! Anmeldung und Beratung nur persönlich im Servicebüro der vhs Friedrichshafen möglich.
Schritte plus 1, Lektion 1
Der Kurs wendet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Er ist offen sowohl für Teilnehmer mit Berechtigungsschein (120 EUR/100 UE oder kostenfrei) als auch für Selbstzahler (320 EUR/100 UE). Er findet 5mal/Woche von 08.30 - 11.45 Uhr in der vhs Friedrichshafen statt.
Er wird in 3 Blöcken à 100 Unterrichtsstunden abgehalten.
Teil 1 Mo., 21.09. bis Fr., 23.10.15
Teil 2 Mo., 26.10. bis Fr., 04.12.15
Teil 3 Mo., 07.12. bis Mi., 27.01.16
Teil 4 Do., 28.01. bis Mi. 02.03.16

Beginn: Mo., 21.09.15, 08.30 - 11.45 Uhr
25 Vormittage (100 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Kosten: 120,00 EUR, Teilnehmer mit Berechtigungsschein: 120,00 EUR oder kostenfrei; für Selbstzahler 320,00 EUR
Belegung: 12 - 20

CB2109
Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 1 – Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1
Ludmilla Neugebauer
Schritte plus 1, Lektion 1
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in einer kleinen Gruppe von 7 - 12 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 21.09.15, 18.00 - 19.30 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z2.32
Kosten: 100,80 EUR
Belegung: 7 - 12

Die vhsAPP ist aktiv!

IPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.

Weitere Infos dazu finden Sie unter www.die-vhs-app.de.

CB2110
Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 1 – Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2
Ludmilla Neugebauer
Schritte plus 1, Lektion 3
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in einer kleinen Gruppe von 7-12 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 16.11.15, 18.00 - 19.30 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z2.32
Kosten: 100,80 EUR
Belegung: 7 - 12

CB2111
Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 1 – Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1
Traude Bartenbach
Schritte plus 1, Lektion 1
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in einer kleinen Gruppe von 7-12 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 21.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z0.33
Kosten: 100,80 EUR
Belegung: 7 - 12

CB2112
Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 1 – Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2
Traude Bartenbach
Schritte plus 1, Lektion 3
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in einer kleinen Gruppe von 7-12 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 16.11.15, 18.30 - 20.00 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z0.33
Kosten: 100,80 EUR
Belegung: 7 - 12

CB2113
Deutsch für Zwischeneinsteiger Grundstufe 1 – Intensiver Kleingruppenkurs
Erzsebet Schultheiß
Schritte plus 1, Lektion 1
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in einer kleinen Gruppe von 7-12 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 09.11.15, 18.40 - 20.10 Uhr
montags und freitags (38 UE),
bitte beachten: freitags findet der Kurs in der vhs, Seminarraum 2 ab 18 Uhr statt;
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 136,80 EUR
Belegung: 7 - 12

CB2114
Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 2 – Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1
Angela Hirschel
Schritte plus 1, Lektion 7
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7 - 12 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 21.09.15, 18.00 - 19.30 Uhr
14 Termine, montags und dienstags (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z2.33
Kosten: 100,80 EUR
Belegung: 7 - 12

CB2115
Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 2 – Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2
Angela Hirschel
Schritte plus 2, Lektion 10
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7 - 12 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 16.11.15, 18.00 - 19.30 Uhr
14 Termine, montags und dienstags (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z2.33
Kosten: 100,80 EUR
Belegung: 7 - 12

CB2116
Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 2 – Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1
Fabienne Ronssin
Schritte plus 2, Lektion 8
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7 - 12 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 21.09.15, 19.30 - 21.00 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer E Z2.43
Kosten: 100,80 EUR
Belegung: 7 - 12

CB2117
Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 2 – Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2
Fabienne Ronssin
Schritte plus 2, Lektion 11
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7 - 12 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 16.11.15, 19.30 - 21.00 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer E Z2.43
Kosten: 100,80 EUR
Belegung: 7 - 12

CB2118
Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 3 – Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1
Orlanda Esser
Schritte plus 2, Lektion 10
Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7 - 12 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Di., 22.09.15, 18.00 - 19.30 Uhr
14 Termine, dienstags und donnerstags (28 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 03.390
Kosten: 100,80 EUR
Belegung: 7 - 12

CB2119
Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 3 – Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2
Orlanda Esser
Schritte plus 2, Lektion 12
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7 - 12 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Di., 17.11.15, 18.00 - 19.30 Uhr
14 Termine, dienstags und donnerstags (28 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 03.390
Kosten: 100,80 EUR
Belegung: 7 - 12

Büro- und Objekteinrichtung
Kultur- und Sozialbereich
Prävention und Ergonomie
Raumdesign und Objektgestaltung

ULI SCHUH®
Büro- und Kommunikationszentrum

Kreuzäcker 4
88214 Ravensburg-Mariatal
Telefon 0751 76913-0
Telefax 0751 76913-18
info@uli-schuh.de
www.uli-schuh.de

Niveau A2

CB2130
Integrationskurs am Abend Teilzeit – Basiskurs, Teil 3 - 4
Dorota Walczynska-Vogel, Martina Angele
Schritte plus 3, Lektion 1
Keine Onlineanmeldung! Anmeldung und Beratung nur persönlich im Servicebüro der vhs Friedrichshafen möglich.
Der Kurs wendet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Er ist offen sowohl für Teilnehmer mit Berechtigungsschein (120 EUR/100 UE oder kostenfrei) als auch für Selbstzahler (320 EUR/100 UE). Er findet 3mal/Woche (montags, dienstags und donnerstags von 18.15 bis 21.30 Uhr) statt.
In diesem Semester hat der Kurs 2 Blöcke à 100 Unterrichtsstunden.
Teil 3: Mo., 21.09. - Mo., 23.11.15
Teil 4: Di., 24.11. - Do., 04.02.15

Beginn: Mo., 21.09.15, 18.15 - 21.30 Uhr
montags, dienstags und donnerstags (100 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 120,00 EUR, Teilnehmer mit Berechtigungsschein: 120,00 EUR
oder kostenfrei; für Selbstzahler 320,00 EUR
Belegung: 12 - 20

CB2132
Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 5 – Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1
Orlanda Esser
Schritte plus 3, Lektion 3
Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7 - 12 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 21.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z2.31
Kosten: 100,80 EUR
Belegung: 7 - 12

CB2133
Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 5 – Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2
Orlanda Esser
Schritte plus 3, Lektion 5
Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7 - 12 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 16.11.15, 18.30 - 20.00 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z2.31
Kosten: 100,80 EUR
Belegung: 7 - 12

Niveau B1

CB2140
Integrationskurs am Vormittag Vollzeit – Aufbaukurs, Teil 5 - 6
Bettina Gericke, Michael Sieg

Keine Onlineanmeldung! Anmeldung und Beratung nur persönlich im Servicebüro der vhs Friedrichshafen möglich.
Schritte plus 5, Lektion 1
Der Kurs wendet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Er ist offen sowohl für Teilnehmer mit Berechtigungsschein (120 EUR/100 UE oder kostenfrei) als auch für Selbstzahler (320 EUR/100 UE). Er findet 5mal/Woche von 08.30 - 11.45 Uhr in der vhs Friedrichshafen statt.
Er wird in 2 Blöcken à 100 Unterrichtsstunden abgehalten.
Teil 5 Mo., 14.09. bis Fr., 16.10.15
Teil 6 Mo., 19.10. bis Fr., 27.11.15

Beginn: Mo., 14.09.15, 08.30 - 11.45 Uhr
25 Vormittage (100 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)
Kosten: 120,00 EUR, Teilnehmer mit Berechtigungsschein: 120,00 EUR oder kostenfrei; für Selbstzahler 320,00 EUR
Belegung: 12 - 20

CB2142
Integrationskurs am Vormittag Vollzeit – Aufbaukurs, Teil 5 - 6
Helene Isberner, Lana Barth, Sabine Maidhof

Keine Onlineanmeldung! Anmeldung und Beratung nur persönlich im Servicebüro der vhs Friedrichshafen möglich.
Schritte plus 5, Lektion 1
Der Kurs wendet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Er ist offen sowohl für Teilnehmer mit Berechtigungsschein (120 EUR/100 UE oder kostenfrei) als auch für Selbstzahler (320 EUR/100 UE). Er findet 5mal/Woche von 08.30 - 11.45 Uhr in der vhs Friedrichshafen statt.
Er wird in 2 Blöcken à 100 Unterrichtsstunden abgehalten.
Teil 5 Mo., 14.09. bis Fr., 16.10.15
Teil 6 Mo., 19.10. bis Fr., 27.11.15

Beginn: Mo., 14.09.15, 08.30 - 11.45 Uhr
25 Vormittage (100 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 120,00 EUR, Teilnehmer mit Berechtigungsschein: 120,00 EUR oder kostenfrei; für Selbstzahler 320,00 EUR
Belegung: 12 - 20

CB2144
Integrationskurs am Abend, Teilzeit Aufbaukurs, Teil 5 - 6
Christine Ejinaka, Isolde Kunzmann-Landolt

Keine Onlineanmeldung! Anmeldung und Beratung nur persönlich im Servicebüro der vhs Friedrichshafen möglich.
Schritte plus 5, Lektion 1
Der Kurs wendet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Er ist offen sowohl für Teilnehmer mit Berechtigungsschein (120 EUR/100 UE oder kostenfrei) als auch für Selbstzahler (320 EUR/100 UE). Er findet 3mal/Woche von 18.15 bis 21.30 Uhr statt.
In diesem Semester hat der Kurs 2 Blöcke à 100 Unterrichtsstunden.
Teil 5: Mo., 21.09. - Mo., 23.11.15
Teil 6: Di., 24.11. - Do., 04.02.15

Beginn: Mo., 21.09.15, 18.15 - 21.30 Uhr
25 Abende (100 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Kosten: 120,00 EUR, Teilnehmer mit Berechtigungsschein: 120,00 EUR oder kostenfrei; für Selbstzahler 320,00 EUR
Belegung: 12 - 20

CB2146
Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 6 – Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1
Fabienne Ronssin

Schritte plus 5, Lektion 1
Für fortgeschrittene Lerner, die in einer kleinen Gruppe von 7 - 12 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 21.09.15, 18.00 - 19.30 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer E Z2.43
Kosten: 100,80 EUR
Belegung: 7 - 12

CB2147
Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 6 – Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2
Fabienne Ronssin

Schritte plus 5, Lektion 4
Für fortgeschrittene Lerner, die in einer kleinen Gruppe von 7 - 12 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 16.11.15, 18.00 - 19.30 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer E Z2.43
Kosten: 100,80 EUR
Belegung: 7 - 12

CB2148
Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 7 – Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1
Carmen Boenke

Schritte plus 5, Lektion 5
Für fortgeschrittene Lerner, die in einer kleinen Gruppe von 7 - 12 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 21.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
14 Termine, montags und donnerstags (28 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 100,80 EUR
Belegung: 7 - 12

CB2149
Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 7 – Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2
Carmen Boenke

Schritte plus 5, Lektion 7
Für fortgeschrittene Lerner, die in einer kleinen Gruppe von 7 - 12 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 16.11.15, 18.30 - 20.00 Uhr
14 Termine, montags und donnerstags (28 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 100,80 EUR
Belegung: 7 - 12

CB2150
Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 8 – Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1
Ludmilla Neugebauer

Schritte plus 6, Lektion 13
Für fortgeschrittene Lerner, die in einer kleinen Gruppe von 7 - 12 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 21.09.15, 19.30 - 21.00 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z2.32
Kosten: 100,80 EUR
Belegung: 7 - 12

CB2151
Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 8 – Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2
Ludmilla Neugebauer

Schritte plus 6, Lektion 14
Für fortgeschrittene Lerner, die in einer kleinen Gruppe von 7 - 12 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 16.11.15, 19.30 - 21.00 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z2.32
Kosten: 100,80 EUR
Belegung: 7 - 12

CB2152
Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) Prüfungstraining
Maja von Laer

Der Deutschtest für Zuwanderer ist ein anerkannter Nachweis deutscher Sprachkenntnisse. Er bescheinigt dem Prüfungskandidaten das A2- oder B1-Niveau. Letzteres ist Voraussetzung für die Einbürgerung. Dieser Kurs bereitet an Hand vergleichbarer Aufgaben auf die schriftliche und mündliche Prüfung vor. Ein Teil der Aufgaben wird in häuslicher Arbeit erledigt und im Unterricht besprochen. Die Termine des Kurses sind unten aufgeführt.
Prüfungstermine:
- Schriftlicher Teil: 12.12.15, vormittags
- Mündlicher Teil: 14.12.15
- Anmeldeschluss: Dienstag, 27.10.15

Beginn: Mo., 19.10.15, 18.30 - 20.45 Uhr
Mo., 26.10.15, 18.30 - 20.45 Uhr
Mo., 09.11.15, 18.30 - 20.45 Uhr
3 Abende (9 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer E Z2.44
Kosten: 42,90 EUR, inkl. Kopien
Belegung: 9 - 16

CB2153
Orientierungskurs mit Vorbereitung auf den Einbürgerungstest
Carmen Wicker-Fuß, Michael Sieg

Keine Onlineanmeldung! Anmeldung und Beratung nur persönlich im Servicebüro der vhs Friedrichshafen möglich.
Test „Leben in Deutschland“: 22.12.15
Anmeldeschluss zum Test: 20.11.15
Rechtsordnung, Kultur und Geschichte der Bundesrepublik

Beginn: Mo., 30.11.15, 08.30 - 11.45 Uhr
15 Vormittage (60 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)
Kosten: 81,60 EUR, Teilnehmer mit Berechtigungsschein: 72,00 EUR oder kostenfrei; Selbstzahler: 192,00 EUR
Belegung: 9 - 20

CB2154
Orientierungskurs mit Vorbereitung auf den Einbürgerungstest
Lana Barth, Helene Isberner

Keine Onlineanmeldung! Anmeldung und Beratung nur persönlich im Servicebüro der vhs Friedrichshafen möglich.
Test „Leben in Deutschland“: 22.12.15
Anmeldeschluss zum Test: 20.11.15
Rechtsordnung, Kultur und Geschichte der Bundesrepublik

Beginn: Mo., 30.11.15, 08.30 - 11.45 Uhr
15 Vormittage (60 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 81,60 EUR, Teilnehmer mit Berechtigungsschein: 72,00 EUR
oder kostenfrei; Selbstzahler: 192,00 EUR
Belegung: 9 - 20

CB2155
Einbürgerungstest
Die Anmeldung zum Test können Sie nur persönlich im Servicebüro der vhs ausfüllen. Dabei müssen Sie einen Zahlungsnachweis über die Kostenpauschale von 25 Euro (bar einzahlen bei der Stadtkasse oder überweisen auf das Konto der Stadtkasse) vorlegen oder der vhs Friedrichshafen eine Abbuchungsermächtigung erteilen. Als Vorbereitung kann einer der Orientierungskurse belegt werden. Zur Anmeldung bitte Pass mitbringen.

Mi., 11.11.15, 16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 14.10.15 um 12 Uhr
Mi., 20.01.16, 16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 17.12.15 um 12 Uhr

Niveau B1+

CB2156
Deutsch Mittelstufe 1 Vormittagskurs
Erzsebet Schultheiß

Aspekte neu B1+, Lektion 6
Sie haben B1-Niveau, der Sprung zu B2 ist jedoch groß! Dieser Kurs baut eine Brücke! Er wiederholt, korrigiert und festigt Wortschatz und Strukturen bis B1-Niveau, so dass Sie ein solides Sprungbrett haben, um auf B2 zu kommen.

Beginn: Fr., 25.09.15, 09.00 - 11.15 Uhr
15 Vormittage (45 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 144,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2157A
Deutsch Mittelstufe 1 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1
Christine Ejinaka

Aspekte neu B1+, Lektion 1
Sie haben das B1-Niveau erreicht, der Sprung zu B2 ist jedoch groß! Dieser Kurs baut eine Brücke! Er wiederholt, korrigiert und festigt Wortschatz und Strukturen bis B1-Niveau, so dass Sie ein solides Sprungbrett haben, um auf B2 zu kommen.
Der Kurs wendet sich v.a. an Lerner, die die B2-Prüfung anstreben und eine sichere Sprachbeherrschung auf B1-Niveau brauchen.

Beginn: Di., 22.09.15, 08.30 - 11.00 Uhr
12 Vormittage, dienstags und donnerstags (36 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 129,60 EUR
Belegung: 7 - 12

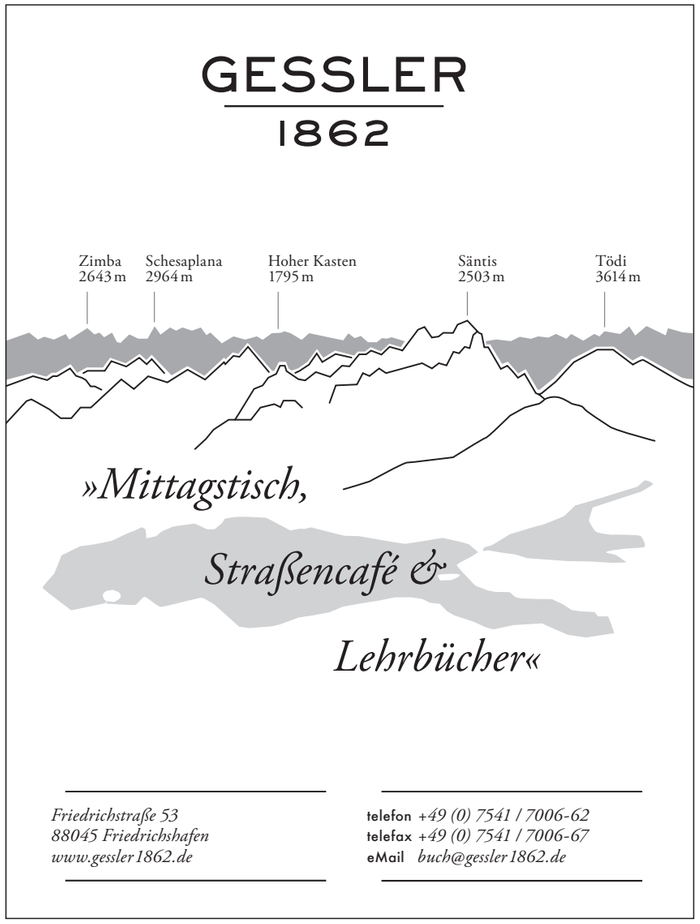
Kleingruppenkurse
Sprachkurse auch für kleine und kleinste Gruppen! Die Fortführung von Sprachkursen muss nicht an der vorgegebenen Mindesteilnehmerzahl scheitern. Selbst Sprachkurse mit 4 Teilnehmern können stattfinden. Leider ist dies nicht ganz ohne Aufpreis möglich – aber der hält sich im Rahmen und ist leicht berechenbar! Die ausgeschriebene Kursgebühr braucht lediglich, wie angegeben, multipliziert werden:
- bei 8 Teilnehmern x 1,15
- bei 7 Teilnehmern x 1,3
- bei 6 Teilnehmern x 1,5
- bei 5 Teilnehmern x 1,8
- bei 4 Teilnehmern x 2,25

Beispiel: Kursgebühr nach Programmheft 90 € und Teilnehmerzahl 7.
Das bedeutet 90 € x 1,3 = 117 € pro Person.
Für die Festlegung des endgültigen Betrages ist die Anzahl der Anmeldungen maßgebend, die der vhs unmittelbar nach dem zweiten Kurstermin vorliegen.

Premium Line
- Wenn Sie sich für einen Kurs mit dem Label entscheiden, haben Sie Gelegenheit, die Sprache intensiver als in Standardkursen, d. h. mit mehr als zwei UE/Woche zu lernen.
- Lernen heißt, Wörter und Strukturen anwenden. Je häufiger Sie deren Anwendung üben, desto besser prägen sie sich ein.
- Sie sollten eine hohe Lernbereitschaft mitbringen, die Kurstermine regelmäßig besuchen und Zeit (ca. 1 Stunde/Woche) für häusliche Arbeit einplanen.
- So kann im Interesse aller zielgerichtet mit dem Blick nach vorne gearbeitet werden. Wiederholungen und Übungen sind gut und sinnvoll, sollten jedoch im Sinne des Vorankommens nicht überstrapaziert werden.
- Es erwartet Sie eine kleine Lerngruppe, wodurch Lernintensität und Lernerfolg zusätzlich gesteigert werden.
- Alles hat seinen Preis – aber immer gemäß dem Vorsatz, ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis zu wahren.

Sprachberatung
Sprachkurse tagsüber – erst informieren – dann anmelden! Neben den Einstufungsabenden bietet die vhs tagsüber die Möglichkeit der Sprachberatung.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin:
Tel. 07541/203 34 34.

Rücktritt
Der Rücktritt von einem Sprachkurs muss schriftlich und spätestens vor dem zweiten Kurstermin erfolgen. Ansonsten müssen die Kursentgelte bezahlt werden.
Bei Kursen, die 3 Termine und weniger haben, muss 7 Tage vor dem Veranstaltungstermin storniert werden.



CB2157B
Deutsch Mittelstufe 1
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2
Christine Ejinaka
Aspekte neu B1+, Lektion 4
Sie haben das B1-Niveau erreicht, der Sprung zu B2 ist jedoch groß! Dieser Kurs baut eine Brücke! Er wiederholt, korrigiert und festigt Wortschatz und Strukturen bis B1-Niveau, so dass Sie ein solides Sprungbrett haben, um auf B2 zu kommen.
Der Kurs wendet sich v.a. an Lerner, die die B2-Prüfung anstreben und eine sichere Sprachbeherrschung auf B1-Niveau brauchen.

Beginn: Di., 10.11.15, 08.30 - 11.00 Uhr
12 Vormittage,
dienstags und donnerstags (36 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 129,60 EUR
Belegung: 7 - 12

CB2157C
Deutsch Mittelstufe 1
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 3
Christine Ejinaka
Aspekte neu B1+, Lektion 7
Sie haben das B1-Niveau erreicht, der Sprung zu B2 ist jedoch groß! Dieser Kurs baut eine Brücke! Er wiederholt, korrigiert und festigt Wortschatz und Strukturen bis B1-Niveau, so dass Sie ein solides Sprungbrett haben, um auf B2 zu kommen.
Der Kurs wendet sich v.a. an Lerner, die die B2-Prüfung anstreben und eine sichere Sprachbeherrschung auf B1-Niveau brauchen.

Beginn: Di., 12.01.16, 08.30 - 11.00 Uhr
8 Vormittage,
dienstags und donnerstags (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 86,40 EUR
Belegung: 7 - 12

CB2158
Deutsch Mittelstufe 1 – Abendkurs
Lana Barth
Aspekte 1, Lektion 8
Sie haben B1-Niveau, der Sprung zu B2 ist jedoch groß! Dieser Kurs baut eine Brücke! Er wiederholt, korrigiert und festigt Wortschatz und Strukturen bis B1-Niveau, so dass Sie ein solides Sprungbrett haben, um auf B2 zu kommen.

Beginn: Mo., 21.09.15, 18.15 - 20.30 Uhr
15 Abende (45 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 144,00 EUR
Belegung: 9 - 16

Niveau B2

CB2160
Deutsch Mittelstufe 2 – Abendkurs
Magdalena Stanislawska-Belbedoul
Aspekte 2, Lektion 6

Beginn: Mi., 23.09.15, 18.15 - 20.30 Uhr
15 Abende (45 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 144,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2161
Konversationskurs und Phonetik (Aussprache) – Vormittagskurs
Sabine Maidhof
Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer auf B2 Niveau, die in entspannter Atmosphäre und in einer kleinen Gruppe von 7-12 Personen ihre Sprachkenntnisse anwenden und üben und ihre Aussprache verbessern wollen. Basis sind interessante Zeitungsartikel und aktuelle Themen, sowie spielerische Elemente und Sprechtraining für die Phonetik.

Beginn: Di., 22.09.15, 08.30 - 10.00 Uhr
13 Vormittage (26 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 98,60 EUR, inkl. Kopien
Belegung: 7 - 12

CB2162
Konversationskurs Deutsch – Abendkurs
Traude Bartenbach
Sie haben bereits einen umfangreichen Wortschatz im Deutschen und kennen die Regeln der deutschen Grammatik, fühlen sich aber noch unsicher im freien Sprechen? In lockerer Atmosphäre trainieren Teilnehmende auf dem Sprachniveau B2 ihre Ausdrucksfähigkeit, um die eigene Meinung differenziert zu äußern und sich in freier Rede zu üben. Als Gesprächsgrundlage dienen interessante Artikel aus Zeitungen und Zeitschriften zu den unterschiedlichsten Themen. Grammatikprobleme werden nach Bedarf aufgegriffen und besprochen.

Beginn: Di., 22.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 101,00 EUR, inkl. Kopien
Belegung: 9 - 16

CB2163
Vorbereitung auf die B2-Prüfung (Telc) Kleingruppenkurs am Abend
Michael Sieg
Deutschkenntnisse auf B2-Niveau sind der Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe. Sie ermöglichen das Erlernen oder Ausüben eines Lehrberufs, die Teilnahme am politischen, gesellschaftlichen und kulturellen Leben, die Vertiefung sozialer Beziehungen. Wenn Sie diesen Kenntnisstand durch ein Zertifikat nachweisen können, haben Sie einen Qualifikationsnachweis, der Ihnen auf dem in- und ausländischen Arbeitsmarkt Vorteile bringt. Ferner ist es hilfreich und interessant, die eigenen Lernfortschritte und den Kenntnisstand besser einschätzen zu können. Dieser Kurs bereitet an Hand von Beispieltests auf die B2-Prüfung von Telc vor. Trainiert werden die verschiedenen Fertigkeiten, die in der Prüfung verlangt werden. Je nach Bedarf kommen auch gezielte Übungen zur Festigung der Grammatik, des Wortschatzes und der Ausdrucksfähigkeit zum Tragen.
Prüfungstermin (schriftlich und mündlich): 27.01.2016; Anmeldeschluss: 09.12.2015

Beginn: Di., 20.10.15, 18.30 - 20.30 Uhr
10 Abende (26,67 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,
Zimmer D Z0.33
Kosten: 128,70 EUR, inkl. Kopien
Belegung: 7 - 12

CB2164
Deutsch für den Beruf – B1+/B2
Bettina Gericke
Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen in Deutsch auf der Niveaustufe B1+/B2, die ihre Sprachkenntnisse berufsorientiert ausbauen möchten. Der Kurs geht in seiner Themenauswahl auf typische Berufssituationen ein: über Unternehmen, Arbeitsplätze und Aufgaben sprechen, wirtschaftliche Entwicklungen beschreiben, Formalitäten und Regelungen, Telefonieren, Angebote, Bestellungen und Lieberbedingungen, Konftliktstrategien etc.

Beginn: Di., 22.09.15, 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)
Kosten: 134,00 EUR, inkl. Kopien,
inkl. Teilnahmebescheinigung
Belegung: 9 - 16

Bildungszeit

Am 1. Juli 2015 tritt das Bildungszeitgesetz in Kraft. Bildungszeit kann 2015 für berufliche und politische Weiterbildung genommen werden, ab 2016 auch für die Qualifizierung zum und im Ehrenamt. Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weiter gezahlt. Wer unter welchen Bedingungen Bildungszeit nehmen kann, ist im Gesetz im Detail geregelt - bitte lesen Sie dort nach, was für Sie persönlich zutrifft. Unter **www.bildungszeitgesetz.de** finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.

CB2165
Deutsch Mittelstufe 2/1
Vormittagskurs,
12 Wochenstunden, Teil 1
Christine Ejinaka, Helene Isberner
Mittelpunkt neu B2, Lektion 1

Beginn: Mo., 21.09.15, 8.30 - 11.45 Uhr
22 Vormittage,
montags, donnerstags, freitags (88 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 281,60 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2166
Deutsch Mittelstufe 2/1
Vormittagskurs,
12 Wochenstunden, Teil 2
Christine Ejinaka, Helene Isberner
Mittelpunkt neu B2, Lektion 7

Beginn: Do., 19.11.15, 8.30 - 11.45 Uhr
22 Vormittage,
montags, donnerstags, freitags (88 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 281,60 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2167
Deutsch Mittelstufe 2/1
Vormittagskurs,
6 Wochenstunden, Teil 1
Sabine Maidhof
Mittelpunkt neu B2, Lektion 1

Beginn: Mo., 21.09.15, 8.30 - 11.00 Uhr
12 Vormittage,
montags und mittwochs (36 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 115,20 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2168
Deutsch Mittelstufe 2/1
Vormittagskurs,
6 Wochenstunden, Teil 2
Sabine Maidhof
Mittelpunkt neu B2, Lektion 3

Beginn: Mo.,09.11.15, 8.30 - 11.00 Uhr
12 Vormittage,
montags und mittwochs (36 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 115,20 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2169
Deutsch Mittelstufe 2/1
Vormittagskurs,
6 Wochenstunden, Teil 3
Sabine Maidhof
Mittelpunkt neu B2, Lektion 5

Beginn: Mo., 11.01.16, 8.30 - 11.00 Uhr
6 Vormittage,
montags und mittwochs (18 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 57,60 EUR
Belegung: 9 - 16

Niveau C1

CB2180
Deutsch Mittelstufe 3
Vormittagskurs, Teil 1
Bettina Gericke
Erkundungen C1, Lektion 3

Beginn: Mi., 23.09.15, 08.30 - 11.45 Uhr
8 Vormittage (32 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 112,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2181
Deutsch Mittelstufe 3
Vormittagskurs, Teil 2
Bettina Gericke
Erkundungen C1, Lektion 5

Beginn: Mi., 25.11.15, 08.30 - 11.45 Uhr
7 Vormittage (28 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 98,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2182
Wiederholung und Festigung der Grammatik auf C1/C2-Niveau Intensivkurs am Vormittag, Teil 1
Cordula Hofstätter
Übungsgrammatik für die Oberstufe / Hueber Verlag
Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit weit fortgeschrittenen Kenntnissen in der deutschen Sprache (Niveaustufe C1). Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Übung und Vertiefung ausgewählter Bereiche der deutschen Grammatik, die erfahrungsgemäß – besondere Schwierigkeiten bereiten. Grundlage des Kurses bildet das Buch „Übungsgrammatik für die Oberstufe“ aus dem Hueber Verlag.

Beginn: Di., 22.09.15, 08.30 - 11.00 Uhr
12 Vormittage,
dienstags und donnerstags (36 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 126,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2183
Wiederholung und Festigung der Grammatik auf C1/C2-Niveau Intensivkurs am Vormittag, Teil 2
Cordula Hofstätter
Übungsgrammatik für die Oberstufe / Hueber Verlag

Beginn: Di., 10.11.15, 08.30 - 11.00 Uhr
12 Vormittage,
dienstags und donnerstags (36 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 126,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2184
Wiederholung und Festigung der Grammatik auf C1/C2-Niveau Intensivkurs am Vormittag, Teil 3
Cordula Hofstätter
Übungsgrammatik für die Oberstufe / Hueber Verlag
Beginn: Di., 12.01.16, 08.30 - 11.00 Uhr
6 Vormittage,
dienstags und donnerstags (18 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 63,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2185
Deutsch Mittelstufe 3 – Abendkurs Kleingruppe
Dr. Bettina Kumpfert-Moore
Erkundungen C1, Lektion 3
Beginn: Mo., 21.09.15, 19.30 - 21.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 117,00 EUR
Belegung: 7 - 12

CB2186
Deutsch Mittelstufe 3 – Abendkurs Kleingruppe
Bettina Gericke
Erkundungen C1, Lektion 3
Beginn: Di., 22.09.15, 19.40 - 21.10 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)
Kosten: 117,00 EUR
Belegung: 7 - 12

Prüfungsvorbereitende Kurse und Prüfungen

Die Sprachenschule der vhs Friedrichshafen bietet folgende prüfungsvorbereitende Kurse an:

- Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ) A2/B1
- Telc, B2
- Goethe-Zertifikat, C1
- Goethe-Zertifikat, C2
- Cambridge Certificate in Advanced English, C1
- Cambridge Business English Certificates, B1-C2

Informationen zu den Vorbereitungskursen finden Sie unter der jeweiligen Fremdsprache.

Folgende Prüfungen können an der vhs FN abgelegt werden:

- A1: Einzelprüfung auf Anfrage
- DTZ (B1): 12.12.15 (schriftlich), 14.12.15 (mündlich), Anmeldeschluss 27.10.15
- B2 Telc:27.01.16, Anmeldeschluss 09.12.15
- Einbürgerungstests: 11.11.15 und 20.01.16

Bitte beachten Sie, dass es für alle Prüfungen einen Anmeldeschluss ca. 6 Wochen vor dem Prüfungstermin gibt.

Niveau C2

CB2196
Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2 (GDS)
Dr. Bettina Kumpfert-Moore
Lehrwerk wird am ersten Tag bekannt gegeben.
Das Goethe-Zertifikat C2 ist die anspruchsvollste Prüfung des Goethe-Instituts, die fundierte Kenntnisse der deutschen Sprache sowie das Wissen und Verstehen gesellschaftlicher und kultureller Zusammenhänge verlangt. Inhaber des Zertifikats können es weltweit als Beleg ihrer nahezu muttersprachlichen Deutschkenntnisse verwenden. Es hat internationalen Bekanntheitsgrad und wird weltweit von Arbeitgebern sehr geschätzt.
Das Goethe Zerifikat C2 befreit ausländische Studienbewerber an deutschen Hochschulen von der sprachlichen Aufnahmeprüfung.
Die schriftliche Prüfung besteht aus Aufgaben zum Leseverstehen, zum Hörverstehen und zum Schreiben.
Ein Schwerpunkt der mündlichen Prüfung liegt auf der Vorbereitung eines Vortragsthemas. Teilnehmer des Kurses verpflichten sich nicht für die Anmeldung zur Prüfung. Der Kurs ist auch offen für alle, die ihre guten sprachlichen Fertigkeiten verfeinern und mehr Gewandtheit im mündlichen und schriftlichen Ausdruck erlangen möchten.
Beginn: Mo., 21.09.15, 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 126,00 EUR
Belegung: 9 - 16

Englisch

CB2200
Welchen Englischkurs soll ich besuchen?
Dr. Bettina Kumpfert-Moore, Dagmar Baus, Andrea Veit
Wie gut sind meine Englischkenntnisse? Was ist übrig geblieben von Schule und evtl. früheren Kursbesuchen? Welches Niveau setzen die verschiedenen vhs-Kurse voraus? Zur Klärung dieser Fragen sollten Neueinsteiger diesen Beratungsabend besuchen. Auf der Grundlage eines schriftlichen Einstufungstests und/oder eines Einstufungsgesprächs empfehlen erfahrene Kursleiterinnen den passenden Kurs. Für die Testbögen wird ein Kostenbeitrag von 2 EUR erhoben. Ferner erhalten die Besucher Informationen über die Struktur der vhs-Sprachenschule, über Prüfungsmöglichkeiten und methodisch-didaktische Fragen des Fremdsprachenunterrichts an der vhs.
Ohne Anmeldung.
Beginn: Do., 17.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
1 Termin
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 1 - 50

Niveau A1

CB2201
Englisch Grundstufe 1
Christina Schepkowski
Next Starter, aktualisierte Ausgabe, Unit 1
Beginn: Mi., 23.09.15, 19.45 - 21.15 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium,
Zimmer 01.360
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2202
Englisch Grundstufe 2
Madeleine Fimpel
Next Starter, aktualisierte Ausgabe, Unit 6
Beginn: Mi., 23.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2203
Englisch Grundstufe 3
Dorothee Turner
Next A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 1
Beginn: Do., 24.09.15, 19.00 - 20.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium,
Zimmer 04.380
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2204
Englisch Grundstufe 5
Andrea Veit
Next A1, Unit 8
Beginn: Di., 22.09.15, 19.30 - 21.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium,
Zimmer 01.360
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2205
Englisch Wiederanfänger 1
Sylvia Reck
Next A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 1
Dieser Kurs wiederholt Wortschatz und Grammatik von Anfang an, jedoch schneller und eingebettet in umfassenderen Texten und Dialogen als dies in richtigen Anfängerkursen der Fall ist.
Teilnehmer sollten Vorkenntnisse von ca. 3 Jahren Englischunterricht mitbringen.
Beginn: Mo., 21.09.15, 19.30 - 21.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

Niveau A2

CB2220
Brush up your Grammar 1
Dorothee Turner
Dieser Kurs kombiniert die Wiederholung sowie Festigung wichtiger grammatikalischer Strukturen - u.a. Fragebildung, korrekte Anwendung der Zeiten, Verneinung – mit abwechslungsreichen Kommunikationsanlässen (Dialoge, Rollenspiele, themenbezogene Diskussionen).
Der Kurs eignet sich besonders gut für Teilnehmer, die bereits über Englischkenntnisse verfügen, aber mehr Sicherheit in Bezug auf das spontane Reden erlangen möchten.
Ferner wendet sich der Kurs an alle, die ihre Englischkenntnisse insgesamt verbessern und erweitern möchten.
Der Kurs arbeitet auf A2-Niveau.
Beginn: Mo., 05.10.15, 18.30 - 20.00 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,
Zimmer D Z0.32
Kosten: 88,80 EUR
Belegung: 7 - 12

CB2221
Englisch für Senioren, Grundstufe 6
Next A2/1, Unit 5
Eine Fremdsprache in der Gruppe lernen ist interessant und macht Spaß. Es hilft auf Reisen und hält fit. Ältere Menschen haben jedoch oft Bedenken, dass ihnen der Spaß genommen wird, wenn sie in Sprachkursen langsamer als andere vorankommen und den Eindruck haben, „hinten dran" zu sein. Daher bietet die VHS Englisch-Seniorenkurse an, zu denen die Teilnehmer ähnliche Lernvoraussetzungen mitbringen und in denen das Lerntempo allen gerecht werden kann.
Beginn: Fr., 25.09.15, 10.00 - 11.30 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2222
Englisch Grundstufe 7
Next A2/1, Unit 9
Beginn: Mi., 23.09.15, 19.30 - 21.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,
Zimmer D Z2.36
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2223
Englisch Grundstufe 8 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1
Gabriele Glocker
Next A2/2, Unit 4
Je häufiger die Gelegenheit besteht, die zu erlernende Sprache zu sprechen, desto größer sind die Lernfortschritte. In einer kleinen Gruppe von 6-9 Teilnehmern, durchschnittlich 4 Unterrichtsstunden/Woche und einer lernzielorientierten Unterrichtsmethode zeichnen sich rasche Lernerfolge ab.
Der Kurs findet dienstags sowie an einigen Samstagvormittagen statt. Er wendet sich an fortgeschrittene Anfänger mit Vorkenntnissen. Er ist in drei aufeinander aufbauende Etappen unterteilt. Am Ende bzw. am Anfang einer jeden Etappe ist es möglich, den Kurs zu beenden bzw. neu einzusteigen.
Beginn: Di., 22.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
6mal dienstags, 2mal samstags (20 UE),
Samstagstermine: 10.10. und 24.10.,
VHS, Seminarraum 1, 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium,
Zimmer 02.350
Kosten: 100,00 EUR
Belegung: 6 - 9

CB2224
Englisch Grundstufe 8 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2
Gabriele Glocker
Next A2/2, Unit 6
Beginn: Di., 10.11.15, 18.30 - 20.00 Uhr
6mal dienstags, 2mal samstags (20 UE),
Samstagstermine: 21.11. und 12.12.,
VHS, Seminarraum 5, 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium,
Zimmer 02.350
Kosten: 100,00 EUR
Belegung: 6 - 9

CB2225
Englisch Grundstufe 8 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 3
Gabriele Glocker
Next A2/2, Unit 8
Beginn: Di., 12.01.16, 18.30 - 20.00 Uhr
3mal dienstags, 1mal samstags (10 UE),
Samstagstermin: 23.01.,
VHS, Seminarraum 5, 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium,
Zimmer 02.350
Kosten: 50,00 EUR
Belegung: 6 - 9

Kleingruppenkurse

Sprachkurse auch für kleine und kleinste Gruppen! Die Fortführung von Sprachkursen muss nicht an der vorgegebenen Mindestteilnehmerzahl scheitern. Selbst Sprachkurse mit 4 Teilnehmern können stattfinden. Leider ist dies nicht ganz ohne Aufpreis möglich – aber der hält sich im Rahmen und ist leicht berechenbar! Die ausgeschriebene Kursgebühr braucht lediglich, wie angegeben, multipliziert werden:

- bei 8 Teilnehmern x 1,15
- bei 7 Teilnehmern x 1,3
- bei 6 Teilnehmern x 1,5
- bei 5 Teilnehmern x 1,8
- bei 4 Teilnehmern x 2,25

Beispiel: Kursgebühr nach Programmheft 90 € und Teilnehmerzahl 7.
Das bedeutet 90 € x 1,3 = 117 € pro Person.
Für die Festlegung des endgültigen Betrages ist die Anzahl der Anmeldungen maßgebend, die der vhs unmittelbar nach dem zweiten Kurstermin vorliegen.

Premium Line

- Wenn Sie sich für einen Kurs mit dem Label entscheiden, haben Sie Gelegenheit, die Sprache intensiver als in Standardkursen, d. h. mit mehr als zwei UE/Woche zu lernen.
- Lernen heißt, Wörter und Strukturen anwenden. Je häufiger Sie deren Anwendung üben, desto besser prägen sie sich ein.
- Sie sollten eine hohe Lernbereitschaft mitbringen, die Kurstermine regelmäßig besuchen und Zeit (ca. 1 Stunde/Woche) für häusliche Arbeit einplanen.
- So kann im Interesse aller zielgerichtet mit dem Blick nach vorne gearbeitet werden. Wiederholungen und Übungen sind gut und sinnvoll, sollten jedoch im Sinne des Vorankommens nicht überstrapaziert werden.
- Es erwartet Sie eine kleine Lerngruppe, wodurch Lernintensität und Lernerfolg zusätzlich gesteigert werden.
- Alles hat seinen Preis – aber immer gemäß dem Vorsatz, ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis zu wahren.

Sprachberatung

Sprachkurse tagsüber – erst informieren – dann anmelden! Neben den Einstufungsabenden bietet die vhs tagsüber die Möglichkeit der Sprachberatung.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin:
Tel. 07541/203 34 34.

Rücktritt

Der Rücktritt von einem Sprachkurs muss schriftlich und spätestens vor dem zweiten Kurstermin erfolgen. Ansonsten müssen die Kursentgelte bezahlt werden.
Bei Kursen, die 3 Termine und weniger haben, muss 7 Tage vor dem Veranstaltungstermin storniert werden.

Abitur
auf dem zweiten Bildungsweg
am **Kolping-Kolleg**
tagsüber mit elternunabhängigem und darlehensfreiem BAföG oder an
der **Berufsoberschule für Sozialwesen**
oder am **Abendgymnasium**
im Abendunterricht
oder direkt nach der Realschule
am **Sozialwissenschaftlichen Gymnasium**

Fachhochschulreife
am **Berufskolleg**
in einem Jahr oder in zwei Jahren, tagsüber oder abends

Kolping-Bildungszentrum
Gartenstraße 16 I 88212 Ravensburg
Telefon 0751 560159-20
www.kolping-bildungszentrum-rv.de
KOLPING BILDUNG

CB2226
English Refresher Course 1
ESF Chancen fördern

Dorothee Turner
Next A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 12
Teilnehmer sollten Vorkenntnisse von ca. 4 - 5 Jahren Englischunterricht mitbringen.
Beginn: Mi., 23.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,
Zimmer D Z1.35
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2227
English Refresher Course 2
Elisabeth Eckardt
Next A2/2, aktualisiere Ausgabe, Unit 1
Teilnehmer sollten Vorkenntnisse von ca. 5 Jahren Englischunterricht mitbringen.
Beginn: Do., 24.09.15, 19.30 - 21.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium,
Zimmer 00.380
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

Niveau B1

CB2240
Brush up your Grammar 2
ESF Chancen fördern
Dorothee Turner
You want to communicate in English, but sometimes you are uncertain in using the correct sentence structure. Then join this course! We will refresh important grammar aspects as pronouns, gerund, passive voice, if-clauses and indirect speech combined with diverse and interesting conversation exercises.
In this way you will enlarge your speaking skills.
Beginn: Di., 06.10.15, 18.30 - 20.00 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,
Zimmer D Z0.31
Kosten: 88,80 EUR
Belegung: 7 - 12

CB2241
Englisch für Schichtarbeitende, Mittelstufe 3
ESF Chancen fördern
Kim Beck
Headway B1/1, Unit 5
Der Kurs findet alle 2 Wochen nachmittags (15.30 - 18.30 Uhr) statt und ist offen für alle, denen dieser zeitliche Rhythmus entgegen kommt.
Beginn: Mo., 21.09.15, 15.30 - 18.30 Uhr
8 Termine (32 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 102,40 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2242
Englisch für Senioren, Mittelstufe 5
New Headway B1/2, Unit 1
Eine Fremdsprache in der Gruppe lernen ist interessant und macht Spaß. Es hilft auf Reisen und hält fit. Ältere Menschen haben jedoch oft Bedenken, dass ihnen der Spaß genommen wird, wenn sie in Sprachkursen langsamer als andere vorankommen und den Eindruck haben, „hinten dran" zu sein. Daher bietet die VHS Englisch-Seniorenkurse an, zu denen die Teilnehmer ähnliche Lernvoraussetzungen mitbringen und in denen das Lerntempo allen gerecht werden kann.
Beginn: Mi., 23.09.15, 10.00 - 11.30 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2243
Englisch für Senioren, Mittelstufe 8
Dagmar Baus
Headway B1/2, Unit 7
Beginn: Di., 22.09.15, 10.10 - 11.40 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2244
Englisch für Senioren, Mittelstufe 8
Dagmar Baus
Next B1/2, Unit 8
Beginn: Do., 24.09.15, 10.10 - 11.40 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2245
Early Morning – Easy Conversation
Anne Kuypers
In Conversation II, Topic 6
Beginn: Do., 24.09.15, 08.30 - 10.00 Uhr
15 Termine (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2246
Small talk in English, vormittags
Dr. Bettina Kumpfert-Moore
Take it easy und just try it! We're going to talk about all kinds of things on the basis of Spotlight magazine.
Beginn: Di., 22.09.15, 08.30 - 10.00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2247
Englisch für Senioren, Konversationskurs
Dorothee Turner
Der Kurs basiert auf dem Lehrwerk „Easy English" B1/1 vom Cornelsen-Verlag und Spotlight
Beginn: Mo., 21.09.15, 16.15 - 17.45 Uhr
15 Nachmittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2248
A New Start
Wilma Menzies Sommer
Key B1, Lektion 4
Beginn: Mi., 23.09.15, 18.15 - 19.45 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2249
English Conversation and More
Andrea Veit
Speakout, Upper Intermediate, Unit 7
This is a course for learners who want to practice all their English skills, talking and reading as well as a little bit of grammar. In an unstressed atmosphere we will read interesting articles, discuss current topics and we'll also watch topic related videos and enlarge our vocabulary. The modern book „Speakout" offers lots of topics for lively discussions as well as typical English everyday situations and idioms.
Beginn: Mi., 23.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,
Zimmer D Z1.36
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2250
Cambridge Business English Certificate (BEC), Preliminary (B1) Prüfungsvorbereitung, Teil 1
PREMIUM LINE intensive
ESF Chancen fördern
Margaret Sharman-Elbs
Success with BEC-Preliminary, Unit 1
Der Kurs bereitet in zwei bis drei Semestern auf die BEC Preliminary-Prüfung vor, die erste Stufe der BEC-Suite. Ziel des Kurses ist es, berufliche Tätigkeiten, Arbeitsabläufe, Unternehmen, Produkte und Dienstleistungen auf einfachem Niveau beschreiben zu können. Die Teilnehmenden lernen, sich in Situationen mit ausländischen Geschäftspartnern auszudrücken, sei es am Telefon oder im persönlichen Gespräch. Auch die schriftliche Kommunikation (E-Mails und einfache Geschäftsbriefe) wird abgedeckt.
Das Prüfungsniveau ist vergleichbar mit dem Niveau der Mittleren Reife. Teilnehmer sollten Vorkenntnisse von ca. 5-6 Jahren Schulenglisch mitbringen. Die Teilnahme am Kurs verpflichtet nicht zur Prüfungsanmeldung. Weitere Informationen siehe CB2260 Prüfungstermine und Anmeldeschluss siehe www.cambridgeenglish-bw.de
Beginn: Di., 22.09.15, 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 129,00 EUR,
(inkl. Teilnahmebescheinigung)
Belegung: 9 - 16

Niveau B2

CB2260
Talking and More
ESF Chancen fördern
Sylvia Reck
Do you prefer a more systematic and structured approach when practising your English? Then this will be the class for you. On the basis of interesting texts ranging from articles to short stories we will discuss intriguing topics and questions. Carefully chosen activities for the advanced learner will develop your vocabulary, your grammar skills, and your language awareness. This course is also suitable for you, if you need English at work and want to become more confident in speaking and writing.
Beginn: Mo., 21.09.15, 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2261
English Conversation
Madeleine Fimpel
For learners wishing to practise and improve their spoken English. Discussions are in a relaced atmosphere on a variety ob subjects based mostly on newspaper articles and offer plenty of opportunity to talk. The course also aims to extend vocabulary and revise grammar.
Beginn: Mi., 23.09.15, 20.00 - 21.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2262
English Conversation in the morning
Kim Beck
Have you got some free time on Monday morning? Would you like to talk about all kinds of things to all kinds of people? Does your knowledge of English grammar sometimes let you down? Then this is the course for you! Using articles from Spotlight, newspapers and other sources we have lively conversations, in everyday English, on topics of interest to everyone.
Beginn: Mo., 21.09.15, 10.00 - 11.30 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2263
Morning Conversation
Anne Kuypers
This mixed ability group works with the „Beacon" magazine which offers short topical texts, idioms, biographies plus examples of authors writing in English, letters from the U.K. touching on holiday experiences at home and abroad and a few grammar exercises. We try to express ourselves in English only and spend about 10-20 mins. per session on key grammar points and vocabulary revision. The magazine will be ordered according to our needs. (1,30 Euro per copy + postage)
Beginn: Do., 24.09.15, 10.15 - 11.45 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2264
Lively Discussion Group
Ulrike Müller von Kralik
English conversation based on what's going on in the world, both locally and abroad using articles from English and American newspapers and magazines.
Beginn: Di., 22.09.15, 10.00 - 11.30 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2265
Modern talking - for early birds
Andrea Veit
- If you want to discuss current topics
- if you want to read varied texts
- if you want to refresh your grammar und enlarge your vocabulary

if you want to learn and laugh - join us!
Beginn: Mo., 21.09.15, 09.30 - 11.00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

Vorbereitung Cambridge-Prüfungen

Die vhs-Sprachenschule bietet die prüfungsvorbereitenden Kurse für Englischprüfungen der University of Cambridge an. Die Prüfungen können bei einem der 12 Prüfungszentren abgelegt werden.
Weitere Infos dazu stehen im Internet unter *www.cambridgeenglish-bw.de.*
Mit dem Zertifikat belegen die Inhaber, dass sie aktuelle und anwendungsorientierte Englischkenntnisse haben. Die Cambridge-Prüfungen haben weltweit ein sehr gutes Renommee. Bei vielen international arbeitenden Firmen ist die Vorlage eines Cambridge-Zertifikats ein Kriterium bei der Bewerberauswahl. Die allgemeinsprachlichen Prüfungen werden auf drei verschiedenen Niveaus angeboten:

Certificate in Proficiency (CPE)
ist die anspruchsvollste Prüfung der Universität Cambridge, die nahezu muttersprachliche Kenntnisse bescheinigt. Auf der Skala des Europäischen Referenzrahmens hat sie C2-Niveau.

CPE

Certificate in Advanced English (CAE)
liegt etwas oberhalb des Abiturniveaus. Auf der Skala des Europäischen Referenzrahmens hat sie C1-Niveau. Die Prüfung beinhaltet auch Themen aus der Arbeitswelt. An vielen Hochschulen in anglophonen Ländern ist die Prüfung als sprachlicher Nachweis für die Aufnahme eines Studiums anerkannt.

CAE

First Certificate in English (FCE)
ist die am häufigsten abgelegte Prüfung. Ihr Niveau liegt etwas unterhalb des Abiturs. Auf der Skala des Europäischen Referenzrahmens hat sie B2-Niveau.

FCE

Auch bei den berufsorientierten Prüfungen (BEC) gibt es drei verschiedene Niveaus. Die Themen sind bei allen drei Prüfungen ähnlich, mit ansteigendem Niveau werden jedoch immer komplexere Strukturen, ein ausgefeilteres Vokabular, mehr Gewandtheit und Spontanität auch in weniger alltäglichen Situationen am Arbeitsplatz verlangt:

BEC Higher
ist das höchste Niveau der BEC-Suite. Es liegt auf C1-Niveau und verlangt sehr gute Englischkenntnisse.

BEC Higher

BEC Vantage
liegt in etwa auf Abiturniveau bzw. B2-Niveau auf der Skala des Europäischen Referenzrahmens.

BEC Vantage

BEC Preliminary
liegt ungefähr auf dem Niveau der Mittleren Reife. Auf der Skala des Europäischen Referenzrahmens hat die Prüfung B1-Niveau.

BEC Preliminary

CB2266
Cambridge-Prüfungen Einstufungsberatung

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche der Prüfungen und der prüfungsvorbereitenden Kurse für Sie in Frage kommen, sollten Sie die Möglichkeit der individuellen Einstufungsberatung nutzen. Mit einem speziell für die Cambridge-Prüfungen konzipierten Test können wir Ihnen eine Empfehlung geben. Für den Test wird ein Kostenbeitrag von 2 EUR erhoben.

Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin bei Frau Schäfer 07541/2033407 oder 2033434.

CB2250
Cambridge Business English Certificate (BEC), Preliminary (B1) Prüfungsvorbereitung, Teil 1

Margaret Sharman-Elbs

Success with BEC - Preliminary, Unit 1
Der Kurs bereitet in zwei bis drei Semestern auf die BEC Preliminary-Prüfung vor, die erste Stufe der BEC-Suite. Ziel des Kurses ist es, berufliche Tätigkeiten, Arbeitsabläufe, Unternehmen, Produkte und Dienstleistungen auf einfachem Niveau beschreiben zu können. Die Teilnehmenden lernen, sich in Situationen mit ausländischen Geschäftspartnern auszudrücken, sei es am Telefon oder im persönlichen Gespräch. Auch die schriftliche Kommunikation (E-Mails und einfache Geschäftsbriefe) wird abgedeckt.
Das Prüfungsniveau ist vergleichbar mit dem Niveau der Mittleren Reife. Teilnehmer sollten Vorkenntnisse von ca. 5-6 Jahren Schulenglisch mitbringen. Die Teilnahme am Kurs verpflichtet nicht zur Prüfungsanmeldung. Weitere Informationen siehe CB2260
Prüfungstermine und Anmeldeschluss siehe www.cambridgeenglish-bw.de

Beginn: Di., 22.09.15, 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 129,00 EUR,
(inkl. Teilnahmebescheinigung)
Belegung: 9 - 16

CB2267
Cambridge Business English Certificate (BEC), Vantage (B2) Prüfungsvorbereitung, Teil 1

Dr. Bettina Kumpfert-Moore

Success with BEC - Vantage, Unit 1
This course prepares participants for the BEC Vantage Certificate in two semesters. Dealing with job-oriented texts und situations, the topics covered include business tasks, the workplace and company-customer-relations, business travel, describing products and services, etc.. General language skills and grammar aspects will be revised. Participants should have intermediate language skills at a level between „Mittlere Reife“ and „Abitur“. Taking the exam is strictly optional. The course is also open to anyone wishing to improve their Business English.
Prüfungstermine und Anmeldeschluss siehe www.cambridgeenglish-bw.de

Beginn: Do., 24.09.15, 18.00 - 20.15 Uhr
15 Abende (45 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 192,00 EUR
Belegung: 9 - 16

Niveau C1

CB2280
Cambridge Business English Certificate (BEC), Higher (C1) Prüfungsvorbereitung, Teil 1

Margaret Sharman-Elbs

Success with BEC Higher, Unit 1
This course prepares participants for the BEC-Higher examination. The topics dealt with are similar to those of the BEC-Vantage, but require a greater range of linguistic knowledge and skill. Participants will practice how to handle a variety of routine and non-routine professional situations between themselves and work colleagues, and also customers. Some of these include justifying decisions, making and refusing offers, explaining company performance and products, etc. For further information look at CB2266
Participants are required to have upper-intermediate language skills, or the equivalent Abitur level ability.
Prüfungstermine und Anmeldeschluss siehe www. cambridgeesol-bw.de

Beginn: Di., 22.09.15, 19.30 - 21.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 129,00 EUR,
(inkl. Teilnahmebescheinigung)
Belegung: 9 - 16

CB2281
Cambridge Certificate in Advanced English (CAE) Exam Preparation Course Part 2

Gabriele Glocker

Ready for Advanced, 3rd Edition (9780230463677), Units 8-14
In 2 semesters this course prepares participants for the exam in Cambridge English: Advanced, a high-level, international English language qualification. Preparing for the exam helps students develop the language skills needed for success in study and work. The CAE offers endless opportunities, as it is accepted all over the world by top universities and eminent employers.
For further information look at CB2260.
Prüfungstermine und Anmeldeschluss siehe www.cambridgeenglish-bw.de

Beginn: Mo., 21.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z2.34
Kosten: 129,00 EUR, inkl. Teilnahmebescheinigung
Belegung: 9 - 16

Englisch für spezielle Anwendungen

Englisch für den Beruf

CB3401
Englisch für Beruf und Alltag – Kleingruppenkurs

Market Leader, Elementary, Unit 6
In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, Ihre allgemeinsprachlichen Englischkenntnisse zu wiederholen und in berufsorientierter Richtung auszubauen. Situationen und Themen des Lehrwerks sind der Berufswelt entnommen. Sie stellen den Rahmen, um die Grundlagen der englischen Grammatik, allgemeinsprachlichen Wortschatz und berufsspezifisches Vokabular zu trainieren. Dabei liegt ein Schwerpunkt auf den kommunikativen Fertigkeiten wie telefonieren, writing emails, Produkte beschreiben, Präsentationen, small talk. Der Kurs liegt auf A2-Niveau.

Beginn: Fr., 09.10.15, 18.00 - 19.30 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 88,80 EUR
Belegung: 7 - 12

CB3402
Office communication (A2) Kompaktes Sprachtraining am Samstag

Margaret Sharman-Elbs

Dieses Kompakttraining wendet sich an Mitarbeitende im Sekretariatsbereich von Firmen, die mit Kunden und Kollegen im fremdsprachigen Ausland am Telefon, per Email und vor Ort zu tun haben. Entgegennehmen und Weiterleiten von Telefonaten, Aufnehmen von Mitteilungen, Terminvereinbarungen, Erteilen kurzer Auskünfte am Telefon, Empfang von Besuchern, small talk und Verstehen/Schreiben einfacher Emails stehen auf dem Programm.
Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss.

Beginn: Sa., 14.11.15, 09.00 - 12.15 Uhr
Sa., 28.11.15, 09.00 - 12.15 Uhr
2 Termine (8 UE),
Anmeldeschluss: 06.11.2015
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Kosten: 50,80 EUR, inkl. Kopien,
inkl. Teilnahmebescheinigung
Belegung: 6 - 10

Fit für die Schule

CB3509
Fit für die EUROKOM-Prüfung Ferienkurs

Ulrike Müller von Kralik

Endspurt EUROKOM - der Kurs bietet knapp vor Torschluss noch eine Übungsmöglichkeit für Kurzentschlossene. Eng an die Prüfung angelehnt, werden die kommunikativen Fertigkeiten wie Sprechen in Alltagssituationen und Präsentieren eines Themas sowie das Hörverstehen trainiert. Gezielte Übungen unterstützen Sicherheit und Selbstvertrauen in der Fremdsprache. Selbstverständlich haben die Teilnehmenden Gelegenheit, individuelle Fragen und Schwierigkeiten zu klären.

Beginn: Mo., 02.11.15, 10.00 - 12.30 Uhr
3 Termine (9 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 62,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 16

CB3510
Vorbereitungskurs Englisch Mittlere Reife

Ulrike Müller von Kralik

In diesem Kurs werden die geforderten schriftlichen Leistungsnachweise (WET) für die Mittlere Reife in Englisch intensiv eingeübt. Es besteht die Möglichkeit, grammatikalische Strukturen zu wiederholen und zu festigen und mehr Sicherheit und Selbstvertrauen in der Fremdsprache zu erlangen. Selbstverständlich haben die Teilnehmenden Gelegenheit, auch individuelle Fragen und Schwierigkeiten zu klären.

Beginn: Mi., 13.01.16, 16.30 - 18.00 Uhr
10 Termine (20 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 76,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 16

CB3511
Abi Training – Schriftliche Prüfung

Gabriele Glocker

The training course will support participants on their way to Abitur. Dealing with a variety of tasks related to essential reading and writing skills, the programme may be helpful to students on various levels from both types of high schools (Allgemeinbildendes / Berufliches Gymnasium).
The course includes a revision of major topics of British and American studies and of critical chapters of advanced grammar. Special emphasis will be put on composition writing, but other priorities can be set depending on the needs of the students.

Beginn: Mi., 11.11.15, 17.00 - 18.30 Uhr
15 Termine (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 108,00 EUR, inkl. Kopien
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 16

Die vhsAPP ist aktiv!

IPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.

Weitere Infos dazu finden Sie unter www.die-vhs-app.de.

CB3512
Abi Training – Kommunikationsprüfung

Gabriele Glocker

The training course will support participants on their way to Abitur so that they can confidently meet the requirements as set by this special type of oral exam. They will practise verbal and non-verbal means of communication, monologues as well as dialogues.
The wide range of topics revised includes a variety of aspects relevant to both types of Abitur (Allgemeinbildendes / Berufliches Gymnasium) and both parts of the exam, written as well as oral.

Beginn: Sa., 05.12.15, 09.00 - 12.00 Uhr
Sa., 16.01.16, 09.00 - 12.00 Uhr
Sa., 30.01.16, 09.00 - 12.00 Uhr
Sa., 20.02.16, 09.00 - 12.00 Uhr
4 Vormittage (16 UE), bitte beachten:
ab 2. Kurstermin findet der Kurs im Seminarraum 2 statt!
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 59,00 EUR, inkl. Kopien
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 16

Französisch

CB2300
Welchen Französischkurs soll ich besuchen?

Monika Mathieu

Wie gut sind meine Französischkenntnisse? Was ist übrig geblieben von Schule und evtl. früheren Kursbesuchen? Welches Niveau setzen die verschiedenen Sprachkurse voraus? Zur Klärung dieser Fragen sollten Neueinsteiger die individuelle Einstufungsberatung nutzen. Auf der Grundlage eines Einstufungsgesprächs empfehlen erfahrene Kursleiterinnen den passenden Kurs.
Ferner erhalten Sie Informationen über die Struktur der vhs-Sprachenschule, über Prüfungsmöglichkeiten und methodisch-didaktische Fragen des Fremdsprachenunterrichts an der vhs.

Beginn: Mi., 16.09.15, 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin (2 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: Eintritt frei

Niveau A1

CB2301
Französisch Grundstufe 1
Christine Musch
Perspectives A1, Unité 1
Beginn: Mi., 23.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 02.380
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2302
Französisch Grundstufe 2
Nadège Jacoulot
Perspectives A1, Unité 5
Beginn: Mo., 21.09.15, 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z1.33
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2303
Französisch Grundstufe 3
Christine Musch
Perspectives A1, Unité 8
Beginn: Di., 22.09.15, 18.15 - 19.45 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 03.360
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2304
Französisch Wiederanfänger 2
Valerie Schweyer
Perspectives A1, Rapide, Unité 8
Sie haben schon mal Französisch gelernt (ca. 2 - 4 Jahre) und möchten nach längerer Pause Ihre Kenntnisse wieder auf Vordermann bringen. Basierend auf dem Lehrwerk „Perspectives A1, Rapide“ wiederholen Sie die Grundlagen des Französischen und erarbeiten sich zügig ein solides sprachliches Grundniveau, damit Sie wieder Freude am Sprechen der französischen Sprache finden.
Beginn: Mi., 23.09.15, 19.00 - 20.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 03.390
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

Niveau A2

CB2320
Französisch Grundstufe 5
Nadège Jacoulot
Perspectives A2, Unité 1
Beginn: Do., 24.09.15, 19.30 - 21.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 03.210
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2321
Französisch Grundstufe 6
Christina Schepkowski
Perspectives A2, Unité 5
Beginn: Mi., 23.09.15, 18.15 - 19.45 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 01.360
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2322
Prenons la parole 1 – einfache Konversation
Nadège Jacoulot
Prenons la parole, Unité 4
Nous avons terminé les livres Perspectives 1 et 2 et sommes passés de la conversation guidée à une conversation du 5 à une conversation plus libre. Nos thèmes sont très variés, basés sur le livre de cours „Prenons la parole“. Nous utilisons aussi de courtes vidéos, différents textes, des chansons etc.
L'objectif du cours est de prendre plaisir à parler en français sans rechercher la perfection: nous voulons comprendre et parler plus vite, et parallèlement améliorer la grammaire au niveau A2 (imparfait-passé composé, pronoms directs et indirects, en et y, subjonctif, conditionnel).
Beginn: Do., 24.09.15, 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 03.210
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

Niveau B1

CB2340
Prenons la parole 2 Konversation
Nadège Jacoulot
Nous nous retrouvons chaque lundi pour partager notre intérêt commun pour la langue française. Le cours se base sur la conversation libre: nous choisissons pour cela différents (Niveau A2 - B1) thèmes avec notre professeur et utilisons des supports variés (courtes vidéos, textes, documents sonores, chansons). Nous enrichissons notre vocabulaire et améliorons nos connaissances grammaticales au niveau A2/B1 (imparfait-passé composé, pronoms directs et indirects, en et y, subjonctif, conditionnel). Notre but est de parler et comprendre la langue française, sans souci de perfection.
Beginn: Mo., 21.09.15, 19.30 - 21.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z1.33
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2341
Français le matin L'essentiel c'est de parler français!
Jeannine Barth
Perspectives B1, Unité 6
La lecture de textes faciles nous permettra de parler de thèmes actuels, de réviser quelques difficultés grammaticales et d'enrichir notre vocabulaire
Beginn: Di., 06.10.15, 08.30 - 10.00 Uhr
12 Vormittage (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 76,80 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2342
Cours de conversation facile le matin
Marie-Christine Rauner
Ce cours de conversation facile vous permettra d'enrichir vos connaissances en Français. En effet nous parlerons de thèmes actuels relatifs à la société française et au monde francophone après la lecture d'articles de presse. Ainsi, vous élargirez votre vocabulaire et mettrez en application par la conversation vos connaissances grammaticales.
Beginn: Di., 22.09.15, 08.30 - 10.00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 98,00 EUR, inkl. Kopien
Belegung: 9 - 16

Niveau B2

CB2360
Parler français en s'amusant
Marie-Christine Rauner
La lecture d'articles extraits de la revue de la Presse ou du mensuel Ecoute nous permet de parler de sujets très variés, d' enrichir le vocabulaire et de réviser la grammaire. En parallèle, nous choisirons en début de semestre la lecture d'une oeuvre classique ou contemporaine issue de la littérature francophone.
Beginn: Di., 22.09.15, 10.00 - 11.30 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 98,00 EUR, inkl. Kopien
Belegung: 9 - 16

CB2361
Cours de conversation
Christine Musch
Vous possédez de bonnes connaissances de base de la langue française et souhaitez améliorer votre expression orale ? Alors rejoignez-nous ! Ensemble, nous nous exprimerons librement sur les thèmes culturels et d'actualité à partir de textes tirés de journaux d'actualité dans une atmosphère détendue. Les erreurs seront corrigées et les règles de grammaire correspondantes récapitulées en cas de besoin. Nous analyserons également ensemble un roman, qui sera – décidé lors du premier cours. Le matériel est fourni par le professeur.
Beginn: Di., 06.10.15, 18.30 - 20.00 Uhr
13 Abende (26 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 86,20 EUR, inkl. Kopien
Belegung: 9 - 16

CB2362
Cours de conversation
Marie-Christine Rauner
Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Französisch in der Schule gelernt haben aber auch an Schüler, die ihr mündliches Abitur vorbereiten möchten.
Les thèmes de conversation nous sont livrés par l'actualité. Nous mettons l'accent sur l'emploi de vocabulaire nouveau. Vous avez également la possibilité d´exercer votre expression orale par de courtes présentations si vous le désirez. Quelquefois nous travaillerons avec des extraits de films ou s'émissions télevisées.
Beginn: Mi., 23.09.15, 18.15 - 19.45 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

Italienisch

CB2400
Welchen Italienischkurs soll ich besuchen?
Daniela Gennari-Maier
Sie sind sich nicht sicher, welchen Italienischkurs Sie belegen sollen. Sowohl für Anfänger als auch für Lerner mit Vorkenntnissen gibt es verschiedene Möglichkeiten je nach Vorkenntnissen und Erwartungen. Ein Einstufungsgespräch mit einer erfahrenen Kursleiterin wird Ihnen helfen, den für Sie passenden Kurs zu finden und eine Vorstellung über Inhalte, Voraussetzungen und methodisches Arbeiten in den Kursen zu bekommen.
Beginn: Mi., 16.09.15, 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin (2 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: Eintritt frei

CB2400A
La lingua cantata: parole in musica e poesia nella canzone d'autore italiana Die gesungene Sprache: Worte in Musik und Poesie bei italienischen Liedermachern
Antonella Ferraris Engel
Dal grande sconvolgimento del mondo della musica leggera italiana con Volare, la trasformazione della canzone in poesia attraverso le interpretazioni di cantantautori come Paoli, De Andrè, Battisti, Baglioni, al linguaggio parlato e a sfondo politico di Guccini, Dalla e De Gregori fino alla lingua trasgressiva di Bennato, Zucchero e Vasco Rossi. Una carrellata sulla canzone d'autore, sugli sfondi storici e sociali che hanno influenzato la lingua cantata dagli anni Sessanta ad oggi. Canzoni intramontabili, cantate da diverse generazioni di italiani.In lingua italiana con presentazione Power Point in tedesco.
Ein Abend über die italienischen „Canzone d'autore“. Ein Überblick über die historischen und sozialen Hintergründe, welche die Sprache der Lieder seit den 1960-er Jahren bis heute beeinflusst haben. Angefangen mit Volare zu den poetischen Texten von Paoli, De Andrè, Battisti, Baglioni bis zu den politischen Liedern von Dalla, De Gregori und Guccini oder den nonkonformistischen Songs von Zucchero und Vasco Rossi. Zeitlose Lieder, die ganze Generationen von Italienern gesungen haben.
In italienischer Sprache mit Power Point Präsentation in deutscher Sprache.
Die Referentin ist Italienischdozentin an verschiedenen Volkshochschulen und beim italienischen Kulturinstitut in Stuttgart. Ihre Vorträge in italienischer Sprache sind gut verständlich, anschaulich und sprechen alle Sinne an.
Im Anschluss an den Vortrag erwartet Sie ein italienisches Buffet mit regionaltypischen Spezialitäten, das der Italienische Kulturverein für Sie vorbereitet hat. Für Wein und Gesang ist gesorgt. Um das Buffet besser kalkulieren zu können, wird um telefonische Voranmeldung bei der vhs bis Mittwoch, 14.10.2015 gebeten.
Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Italienischen Kulturverein Friedrichshafen und dem Italienischen Kulturinstitut Stuttgart anlässlich der Woche der italienischen Sprache in der Welt statt.
Beginn: Di., 20.10.15, 19.00 - 22.00 Uhr
1 Abend, Vortrag mit telefonischer Voranmeldung bis 14.10.15, Abendkasse
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 14,00 EUR
Belegung: 10 - 80

Niveau A1

CB2401
Italienisch Grundstufe 1
Dr. Albina Casoni
Espresso, Bd. 1, Lektion 1
Beginn: Di., 22.09.15, 20.00 - 21.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 03.210
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2402
Italienisch Grundstufe 1
Linda Chiuchiarelli
Espresso, Bd. 1, Lektion 1
Beginn: Mi., 23.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 01.380
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2403
Italienisch Grundstufe 2
Dr. Albina Casoni
Espresso, Bd. 1, Lektion 4
Beginn: Di., 22.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 03.210
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

Prüfungsvorbereitende Kurse und Prüfungen
Die Sprachenschule der vhs Friedrichshafen bietet folgende prüfungsvorbereitende Kurse an:
- Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ) A2/B1
- Telc, B2
- Goethe-Zertifikat, C1
- Goethe-Zertifikat, C2
- Cambridge Certificate in Advanced English, C1
- Cambridge Business English Certificates, B1-C2

Informationen zu den Vorbereitungskursen finden Sie unter der jeweiligen Fremdsprache.

Folgende Prüfungen können an der vhs FN abgelegt werden:
- A1: Einzelprüfung auf Anfrage
- DTZ (B1): 12.12.15 (schriftlich), 14.12.15 (mündlich), Anmeldeschluss 27.10.15
- B2 Telc:27.01.16, Anmeldeschluss 09.12.15
- Einbürgerungstests: 11.11.15 und 20.01.16

Bitte beachten Sie, dass es für alle Prüfungen einen Anmeldeschluss ca. 6 Wochen vor dem Prüfungstermin gibt.

CB2404
Italienisch Grundstufe 2
Ulrike Müller von Kralik
Espresso, Bd. 1, Lektion 6
Beginn: Mo., 21.09.15, 19.30 - 21.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z1.31
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2405
Italienisch Grundstufe 3
Irene Mommertz
Espresso, Bd. 1, Lektion 7
Beginn: Mi., 23.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 03.210
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2406
Italienisch Grundstufe 3 Intensive Kleingruppe, Teil 1
Priscilla De Laurentiis
Espresso, Bd. 1, Lektion 8
Je häufiger die Gelegenheit besteht, die zu erlernende Sprache zu sprechen, desto größer sind die Lernfortschritte. In einer kleinen Gruppe von 6-9 Teilnehmern, durchschnittlich 5 Unterrichtsstunden/Woche und einer lernzielorientierten Unterrichtsmethode zeichnen sich rasche Lernerfolge ab.
Der Kurs findet montags und jeden zweiten Samstagvormittag statt. Er wendet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen. Er ist in drei aufeinander aufbauende Etappen unterteilt. Am Ende bzw. am Anfang einer jeden Etappe ist es möglich, den Kurs zu beenden bzw. neu einzusteigen.
Beginn: Mo., 21.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
6mal montags, 2mal samstags (20 UE),
Samstagstermine: 26.09. und 17.10.,
9.00 - 12.00 Uhr, VHS, Seminarraum 3
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z2.36
Kosten: 100,00 EUR
Belegung: 6 - 9

CB2407
Italienisch Grundstufe 3 Intensive Kleingruppe, Teil 2
Priscilla De Laurentiis
Espresso, Bd. 1, Lektion 9
Beginn: Mo., 09.11.15, 18.30 - 20.00 Uhr
7mal montags, 3mal samstags (26 UE),
Samstagstermine: 14.11., 28.11. und 12.12.,
9.00 - 12.00 Uhr, VHS, Seminarraum 3
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z2.36
Kosten: 130,00 EUR
Belegung: 6 - 9

CB2408
Italienisch Grundstufe 3 Intensive Kleingruppe, Teil 3
Priscilla De Laurentiis
Espresso, Bd. 1, Lektion 10
Beginn: Mo., 11.01.16, 18.30 - 20.00 Uhr
3mal montags, 1mal samstags (10 UE),
Samstagstermin: 16.01., 9.00 - 12.00 Uhr,
VHS, Seminarraum 3
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z2.36
Kosten: 50,00 EUR
Belegung: 6 - 9

CB2409
Italienisch Grundstufe 4 vormittags
Dr. Albina Casoni
Espresso, Bd. 1, Lektion 9
Beginn: Do., 24.09.15, 08.30 - 10.00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

Niveau A2

CB2420
Italienisch Grundstufe 5 Intensive Kleingruppe, Teil 1
Sabine Schultz
Espresso, Bd. 2, Lektion 1
Je häufiger die Gelegenheit besteht, die zu erlernende Sprache zu sprechen, desto größer sind die Lernfortschritte. In einer kleinen Gruppe von 6-9 Teilnehmern, durchschnittlich 5 Unterrichtsstunden/Woche und einer lernzielorientierten Unterrichtsmethode zeichnen sich rasche Lernerfolge ab.
Der Kurs findet dienstags und jeden zweiten Samstagvormittag statt. Er wendet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen. Er ist in drei aufeinander aufbauende Etappen unterteilt. Am Ende bzw. am Anfang einer jeden Etappe ist es möglich, den Kurs zu beenden bzw. neu einzusteigen.
Beginn: Di., 29.09.15, 17.20 - 18.50 Uhr
6mal dienstags, 2mal samstags (18 UE),
Samstagstermine: 10.10. und 24.10.,
9.00 - 12.00 Uhr, VHS, Seminarraum 3
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z1.31
Kosten: 90,00 EUR
Belegung: 6 - 9

CB2421
Italienisch Grundstufe 5 Intensive Kleingruppe, Teil 2
Sabine Schultz
Espresso, Bd. 2, Lektion 4
Beginn: Di., 10.11.15, 17.20 - 18.50 Uhr
6mal dienstags, 3mal samstags (24 UE),
Samstagstermine: 21.11., 05.12. und 19.12.,
9.00 - 12.00 Uhr, VHS, Seminarraum 3
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z1.31
Kosten: 120,00 EUR
Belegung: 6 - 9

CB2422
Italienisch Grundstufe 5 Intensive Kleingruppe, Teil 3
Sabine Schultz
Espresso, Bd. 2, Lektion 7
Beginn: Di., 12.01.16, 17.20 - 18.50 Uhr
3mal dienstags, 1mal samstags (10 UE),
Samstagstermin: 23.01., 9.00 - 12.00 Uhr,
VHS, Seminarraum 3
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z1.31
Kosten: 50,00 EUR
Belegung: 6 - 9

CB2423
Italienisch Grundstufe 6
Daniela Gennari-Maier
Espresso, Bd. 2, Lektion 4
Beginn: Mo., 21.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z2.35
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2424
Italienisch Wiederholungskurs
Taisa Maurer
Der Kurs wiederholt und vertieft die wichtigsten grammatikalischen Strukturen und den Wortschatz von A2-Niveau mit dem Lehrwerk Allegro Band 2.
Beginn: Mi., 23.09.15, 19.00 - 20.30 Uhr
15 Termine (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 100,50 EUR, inkl. Kopien
Belegung: 9 - 16

Niveau B1

CB2440
Italienisch Mittelstufe 2
Francesca Zanette-Ast
Espresso, Bd. 3, Lektion 4
Beginn: Mo., 21.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z1.32
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2441
Italienisch Mittelstufe 4
Daniela Gennari-Maier
Espresso, Bd. 3, Lektion 6
Beginn: Do., 24.09.15, 19.15 - 20.45 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 01.360
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2442
Italienisch Mittelstufe 9
Fr. Barth
Neu/Nuovo: Ein Schritt zurück! – Un passo indietro con azzurro piu! (Unità 5)
Per tutti quelli che vogliono ripetere e rinforzare le loro conoscenze della lingua e della cultura italiana con un nuovo libro.
Sie verstehen die italienische Sprache haben aber noch Probleme mit dem Sprechen. Sie haben schon mit den Lehrbüchern gearbeitet. Wie wäre es mit einem neuen Buch um Ihre Kenntnisse von dieser wunderbaren Sprache zu festigen?
Beginn: Mi., 07.10.15, 18.00 - 19.30 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Kosten: 76,80 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2443
Conversazione, grammatica e antipasti
Peter Wurst
Keine Lektionsarbeit mehr! Unsere bunt gemischte Gruppe (Junge und jung Gebliebene, Männer und Frauen) befasst sich mit aktuellen Texten aus der italienischen Presse, liest kurze, spannende Romane, macht munter Konversation bei Antipasti und Wein und wiederholt wichtige Kapitel der italienischen Grammatik.
Beginn: Di., 06.10.15, 18.30 - 20.00 Uhr
9 Abende (18 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z1.36
Kosten: 57,60 EUR
Belegung: 9 - 16

Bildungszeit
Am 1. Juli 2015 tritt das Bildungszeitgesetz in Kraft. Bildungszeit kann 2015 für berufliche und politische Weiterbildung genommen werden, ab 2016 auch für die Qualifizierung zum und im Ehrenamt. Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weiter gezahlt. Wer unter welchen Bedingungen Bildungszeit nehmen kann, ist im Gesetz im Detail geregelt - bitte lesen Sie dort nach, was für Sie persönlich zutrifft. Unter **www.bildungszeitgesetz.de** finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.

CB2444
Ripetizione della grammatica e semplice conversazione
Daniela Gennari-Maier
Nel corso ripeteremo ed approfondiremo la grammatica trattata finora. Avremo, inoltre, la possibilità di conversare su temi d'attualità e di interesse generale traendo spunto dalla lettura del testo „A voi la parola“.
Beginn: Mi., 23.09.15, 20.00 - 21.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 03.350
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2445
Italiano conversazione e grammatica, al mattino
Dr. Albina Casoni
Il corso è adatto a coloro, che vogliono approfondire la conoscenza della lingua italiana. La conversazione è libera o si basa su testi letterari, giornalistici e si alterna alla ripetizione della grammatica con esercizi adeguati. Presentazione di temi di attualità attraverso la visione di diapositive.
Beginn: Mi., 23.09.15, 08.30 - 10.00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

Niveau B2

CB2460
Ripetizione della grammatica e conversazione
Daniela Gennari-Maier
Nel corso ripeteremo ed approfondiremo la grammatica trattata finora. Avremo, inoltre, la possibilità di conversare su temi d'attualità e di interesse generale traendo spunto dalla lettura del testo „A voi la parola".

Beginn: Mi., 23.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 03.350
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

„Seit mehr als 10 Jahren besuche ich gemeinsam mit Freunden einen Italienischkurs der vhs Friedrichshafen. Unsere Dozentin, eine gebürtige Mailänderin, gestaltet den Unterricht so abwechslungsreich und interessant, dass wir höchst zufrieden sind und selbst nach 20 Semestern vom Lernen der italienische Sprache und Kultur begeistert sind."
Dr. Rainer Schickel, Tettnang

CB2461
Parliamo italiano!
Jeannine Barth
Campus Italia, Unità 11
Il corso s'indirizza a persone che vogliono perfezionare le loro conoscenze della lingua italiana, parlando di temi di attualità, dell' Italia di ieri e di oggi e leggendo un libro a scelta libera. Abbiamo scelto campus Italia B1/B2 per ripassare la grammatica.

Beginn: Di., 06.10.15, 18.30 - 20.00 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 76,80 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2462
Italienisch, Lektüre und Konversation
Chiara Cosma-Gonser
Mittelschwere Texte zu aktuellen Themen, u.a. Zeitungstexte, sind Grundlage der Konversation. Begleitend werden einzelne Grammatikkapitel behandelt und geübt.

Beginn: Mo., 21.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 98,00 EUR, inkl. Kopien, inkl. Kopien
Belegung: 9 - 16

Russisch

Niveau A1

CB2501
Russisch Grundstufe 1 – Kleingruppe
Tatjana Feyhl
Jasno, Bd. 1 (ISBN 978-3-12-527590-4), Lektion 1

Beginn: Mi., 23.09.15, 19.00 - 20.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z2.35
Kosten: 144,00 EUR
Belegung: 5 - 8

CB2502
Russisch Grundstufe 3 – Kleingruppe
Tatjana Feyhl
Jasno, Bd. 1 (ISBN 978-3-12-527590-4), Lektion 5

Beginn: Di., 22.09.15, 19.00 - 20.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z1.35
Kosten: 144,00 EUR
Belegung: 5 - 8

Niveau A2

CB2503
Russisch Grundstufe 8 – Kleingruppe
Lana Barth
Most, Bd. 1(ISBN 978-3-12-527550-8), Lektion 16

Beginn: Do., 24.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 02.360
Kosten: 144,00 EUR
Belegung: 5 - 8

CB2504
Russisch Mittelstufe 3 – Kleingruppe
Lana Barth
Most, Bd. 1 (ISBN 978-3-12-527550-8), Lektion 17

Beginn: Mi., 23.09.15, 17.30 - 19.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z0.35
Kosten: 144,00 EUR
Belegung: 5 - 8

Niveau B1

CB2505
Russisch Lektüre, Konversation, Grammatik – Kleingruppe
Lana Barth
Wmeste 2, Lektion 1

Beginn: Di., 22.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 01.380
Kosten: 144,00 EUR
Belegung: 5 - 8

Spanisch

CB2600
Welchen Spanischkurs soll ich besuchen?
Ana Ruttloff de Pedro
Sie sind sich nicht sicher, welchen Spanischkurs Sie belegen sollen. Sowohl für Anfänger als auch für Lerner mit Vorkenntnissen gibt es verschiedene Möglichkeiten je nach Vorkenntnissen und Erwartungen. Ein Einstufungsgespräch mit einer erfahrenen Kursleiterin wird Ihnen helfen, den für Sie passenden Kurs zu finden und eine Vorstellung über Inhalte, Voraussetzungen und methodisches Arbeiten in den Kursen zu bekommen.

Beginn: Mi., 16.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
1 Termin (2 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)

Niveau A1

CB2601
Spanisch Grundstufe 1
Ana Ruttloff de Pedro
Perspectivas A1, Lektion 1

Beginn: Di., 22.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z1.33
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

Bei uns findet jeder Kurs statt – wenn Sie es wollen!

Jeder Kurs kann gegen Aufpreis als individuelles Seminar für Sie persönlich durchgeführt werden. Dies gilt auch für Firmen.

Ihr Vorteil:
Flexible Gestaltung der Termine und Inhalte sowie persönliche Betreuung durch Ihren Trainer.

Sprechen Sie uns an - gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot!

CB2602
Spanisch Grundstufe 1 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1
Marixa Jehle
Perspectivas A1, Lektion 1
Je häufiger die Gelegenheit besteht, die zu erlernende Sprache zu sprechen, desto größer sind die Lernfortschritte. In einer kleinen Gruppe von 6-9 Teilnehmern, durchschnittlich 5 Unterrichtsstunden/Woche und einer lernzielorientierten Unterrichtsmethode zeichnen sich rasche Lernerfolge ab.
Der Kurs findet mittwochs und jeden zweiten Samstagvormittag statt. Er wendet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Er ist in drei aufeinander aufbauende Etappen unterteilt. Am Ende bzw. am Anfang einer jeden Etappe ist es möglich, den Kurs zu beenden bzw. neu einzusteigen.

Beginn: Mi., 23.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
6mal mittwochs, 2mal samstags (20 UE),
Samstagstermine: 26.09. und 10.10.,
VHS, Seminarraum 5, 9.00 - 12.00 Uhr,
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 02.360
Kosten: 100,00 EUR
Belegung: 6 - 9

CB2603
Spanisch Grundstufe 1 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2
Marixa Jehle
Perspectivas A1, Lektion 3

Beginn: Mi.,11.11.15, 18.30 - 20.00 Uhr
6mal mittwochs, 2mal samstags (20 UE),
Samstagstermine: 21.11. und 05.12.,
VHS, Seminarraum 5, 9.00 - 12.00 Uhr,
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 02.360
Kosten: 100,00 EUR
Belegung: 6 - 9

CB2604
Spanisch Grundstufe 1 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 3
Marixa Jehle
Perspectivas A1, Lektion 5

Beginn: Mi.,13.01.16, 18.30 - 20.00 Uhr
3mal mittwochs, 2mal samstags (10 UE),
Samstagstermin: 16.01.,
VHS, Seminarraum 5, 9.00 - 12.00 Uhr,
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 02.360
Kosten: 50,00 EUR
Belegung: 6 - 9

CB2605
Spanisch für die Reise, Anfänger
Marixa Jehle
Buen viaje, Lektion 1
Dieser Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse hat das Ziel, an 15 Abenden den für die Reise notwendigsten Wortschatz und die wichtigsten grammatikalischen Grundkenntnisse zu vermitteln. Das Unterrichtsprogramm ist in sich abgeschlossen und ermöglicht es dem Teilnehmer, sich in den häufigsten Situationen, in die er als Reisender kommen kann, sprachlich zurechtzufinden. Der Kurs hebt weniger auf grammatikalische Vollständigkeit und Perfektion ab, als mehr auf den kommunikativen Umgang mit wichtigen Wörtern und Strukturen. Der Kurs umfasst ferner hilfreiche landeskundliche Hinweise.

Beginn: Di., 22.09.15, 19.30 - 21.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 03.380
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2606
Spanisch Grundstufe 2
Ana Ruttloff de Pedro
Perspectivas A1, Lektion 6

Beginn: Mo., 21.09.15, 19.30 - 21.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z0.36
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2607
Spanisch Grundstufe 3
Marixa Jehle
Perspectivas A1, Lektion 8

Beginn: Di., 22.09.15, 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 03.380
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

Niveau A2

CB2620
Spanisch Grundstufe 4 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1
Vera Miller-Zang
Perspectivas A1, Lektion 13
Je häufiger die Gelegenheit besteht, die zu erlernende Sprache zu sprechen, desto größer sind die Lernfortschritte. In einer kleinen Gruppe von 6-9 Teilnehmern, durchschnittlich 5 Unterrichtsstunden/Woche und einer lernzielorientierten Unterrichtsmethode zeichnen sich rasche Lernerfolge ab.
Der Kurs findet mittwochs und jeden zweiten Samstagvormittag statt. Er wendet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen. Er ist in drei aufeinander aufbauende Etappen unterteilt. Am Ende bzw. am Anfang einer jeden Etappe ist es möglich, den Kurs zu beenden bzw. neu einzusteigen.

Beginn: Mi., 23.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
6mal mittwochs, 2mal samstags (20 UE),
Samstagstermine: 26.09. und 17.10.,
VHS, Seminarraum 1, 9.00 - 12.00 Uhr,
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z1.32
Kosten: 100,00 EUR
Belegung: 6 - 9

CB2621
Spanisch Grundstufe 4 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2
Vera Miller-Zang
Perspectivas A2, Lektion 1

Beginn: Mi.,11.11.15, 18.30 - 20.00 Uhr
6mal mittwochs, 3mal samstags (24 UE),
Samstagstermine: 14.11., 28.11. und 12.12.,
VHS, Seminarraum 1, 9.00 - 12.00 Uhr,
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z1.32
Kosten: 120,00 EUR
Belegung: 6 - 9

CB2622
Spanisch Grundstufe 4 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 3
Vera Miller-Zang
Perspectivas A2, Lektion 4

Beginn: Mi.,13.01.16, 18.30 - 20.00 Uhr
3mal mittwochs, 1mal samstags (10 UE),
Samstagstermine: 16.01.,
VHS, Seminarraum 1, 9.00 - 12.00 Uhr,
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z1.32
Kosten: 50,00 EUR
Belegung: 6 - 9

CB2623
Spanisch Grundstufe 5
Pola Emmert
Perspectivas A2, Lektion 1

Beginn: Di., 22.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 02.380
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2625
Spanisch Grundstufe 6
Nadja Pfeffer
Perspectivas A2, Lektion 5

Beginn: Mi., 23.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 00.380
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

CB2626
Spanisch, einfache Konversation Kleingruppenkurs
Pola Emmert
Dieser Kurs ist für Personen, die die Niveaustufen A1 und A2 durchgearbeitet haben und zu einfacher Konversation übergehen wollen. Das Unterrichtsmaterial wird am ersten Tag bekanntgegeben.

Beginn: Mo., 21.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z0.35
Kosten: 150,00 EUR
Belegung: 6 - 9

CB2627
Los tiempos del pasado: Das kommt mir spanisch vor Curso intensivo español
Jorge Kemnitz
Perfecto - Imperfecto - Indefinido? Abgeschlossene oder nicht abgeschlossene Handlungen? Welche Zeitangabe muss ich verwenden? Diese und weitere Fragen, die so häufig im Unterricht auftauchen und sich als schwieriges Kapitel erweisen, werden in diesem Kompaktkurs zusammenfassend behandelt . Aktiv und gemeinsam basierend auf Texten und audiovisuellen Materialien werden die Teilnehmenden diese wichtigen Kernpunkt der spanischen Sprache erkunden und üben. Mehr Sicherheit gewinnen, die Anwendung der passenden Struktur automatisieren, den Redefluss verbessern, wenn über Vergangenes gesprochen wird, sind Ziele dieses Kurses.

Beginn: Sa, 24.10., 9.00 - 12.00 Uhr
4mal samstags (16 UE),
Samstagstermine: 14.11., 28.11. und 12.12.,
VHS, Seminarraum 2, 9.00 - 12.00 Uhr,
Anmeldeschluss: 11.10.2015
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 57,60 EUR
Belegung: 7 - 12

Prüfungsvorbereitende Kurse und Prüfungen
Die Sprachenschule der vhs Friedrichshafen bietet folgende prüfungsvorbereitende Kurse an:
- Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ) A2/B1
- Telc, B2
- Goethe-Zertifikat, C1
- Goethe-Zertifikat, C2
- Cambridge Certificate in Advanced English, C1
- Cambridge Business English Certificates, B1-C2

Informationen zu den Vorbereitungskursen finden Sie unter der jeweiligen Fremdsprache.

Folgende Prüfungen können an der vhs FN abgelegt werden:
- A1: Einzelprüfung auf Anfrage
- DTZ (B1): 12.12.15 (schriftlich), 14.12.15 (mündlich), Anmeldeschluss 27.10.15
- B2 Telc:27.01.16, Anmeldeschluss 09.12.15
- Einbürgerungstests: 11.11.15 und 20.01.16

Bitte beachten Sie, dass es für alle Prüfungen einen Anmeldeschluss ca. 6 Wochen vor dem Prüfungstermin gibt.

Niveau B1

CB2640
Spanisch Lektüre und Konversation Kleingruppenkurs
Pola Emmert
Wir wiederholen und festigen die Grammatik und lesen Texte zu landeskundlichen Themen, die Grundlage für Gespräche, Diskussionen und Erfahrungsaustausch in spanischer Sprache sind. Ziel ist es, mehr Sicherheit beim Sprechen zu entwickeln und die Redeflüssigkeit zu verbessern.

Beginn: Mi., 23.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z0.32
Kosten: 150,00 EUR
Belegung: 6 - 9

CB2641
Spanisch, einfache Konversation
Ana Ruttloff de Pedro
Lektüre einfacher Kurzgeschichten und Konversation, Wiederholung und Vertiefung der Grammatik.

Beginn: Mo., 21.09.15, 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z0.36
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

Niveau C1

CB2642
Conversación en español sobre temas actuales
Micaela Apfelbacher
Si hablas español con fluidez , quieres practicarlo y ampliar tu vocabulario estarás bien en este curso. Principalmente trabajamos con „Revista de la Prensa“ que contiene artículos de actualidad adaptados a estudiantes de la lengua. Gramática no es el punto fuerte en este curso, pero si es necesario repetimos y aclaramos dudas.

Beginn: Mo., 21.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z0.31
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 9 - 16

Andere Fremdsprachen

CB2701
Chinesisch Grundstufe 1 Kleingruppe
Hua Gong-Müller
Unvergessliches Chinesisch, Stufe A, Lektion 1

Beginn: Fr., 25.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 144,00 EUR
Belegung: 5 - 8

CB2702
Chinesisch Grundstufe 3 Kleingruppe
Hua Gong-Müller
Unvergessliches Chinesisch, Stufe B, Lektion 1

Beginn: Fr., 25.09.15, 17.00 - 18.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 144,00 EUR
Belegung: 5 - 8

CB2703
Chinesisch Grundstufe 6 Kleingruppe
Hua Gong-Müller
Unvergessliches Chinesisch, Stufe C, Lektion 12

Beginn: Fr., 25.09.15, 20.00 - 21.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 144,00 EUR
Belegung: 5 - 8

CB2704
Neugriechisch Mittelstufe 7 Kleingruppe
Maria Schley
Epikinoniste Ellinika, Bd. 2, Lektion 23

Beginn: Di., 22.09.15, 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z0.36
Kosten: 144,00 EUR
Belegung: 5 - 8

CB2705
Portugiesisch Grundstufe 1 Kleingruppe
Waltraud Wetzel-Kelm
Oi Brasil, Unidade 1

Beginn: Do., 24.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 03.380
Kosten: 144,00 EUR
Belegung: 5 - 8

CB2706
Portugiesisch Grundstufe 3 Kleingruppe
Waltraud Wetzel-Kelm
Oi Brasil, Unidade 8

Beginn: Do., 24.09.15, 20.00 - 21.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 03.380
Kosten: 144,00 EUR
Belegung: 5 - 8

CB2707
Türkisch Grundstufe 1 Kleingruppe
Sibel Kazankaya
Kolay gelsin, Lektion 1

Beginn: Mi., 23.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 03.380
Kosten: 144,00 EUR
Belegung: 5 - 8

CB2708
Türkisch Grundstufe 3 Kleingruppe
Sibel Kazankaya
Kolay gelsin, Lektion 7

Beginn: Do., 24.09.15, 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 01.380
Kosten: 144,00 EUR
Belegung: 5 - 8

CB2709
Türkisch Grundstufe 5 Kleingruppe
Emel Coban
Kolay gelsin, Lektion 9

Beginn: Mo., 21.09.15, 19.00 - 20.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z1.36
Kosten: 144,00 EUR
Belegung: 5 - 8

CB2710
Türkisch Grundstufe 7 Kleingruppe
Emel Coban
Kolay gelsin, Lektion 12

Beginn: Di., 22.09.15, 19.00 - 20.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z2.34
Kosten: 144,00 EUR
Belegung: 5 - 8

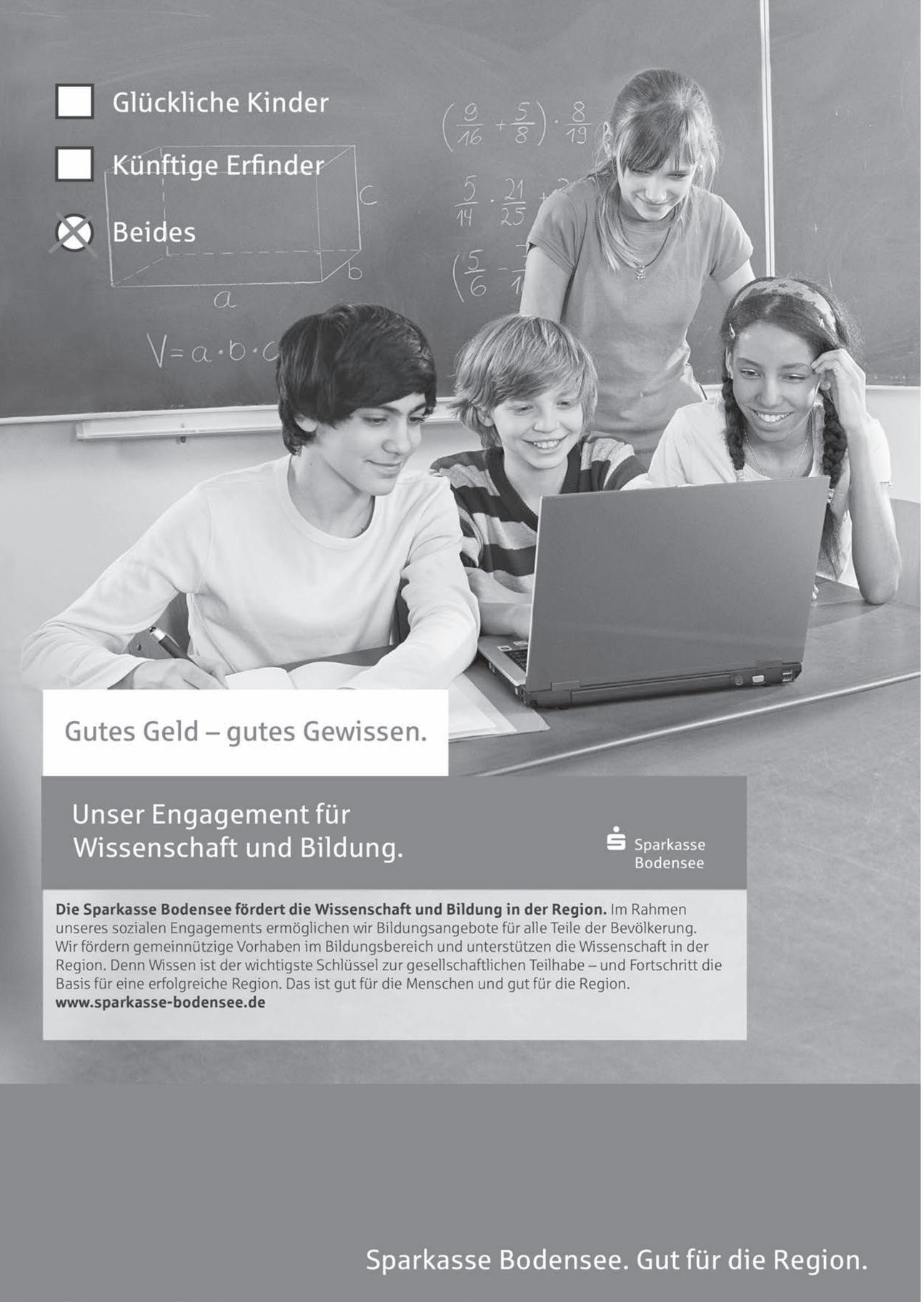
Kleingruppenkurse
Sprachkurse auch für kleine und kleinste Gruppen! Die Fortführung von Sprachkursen muss nicht an der vorgegebenen Mindesteilnehmerzahl scheitern. Selbst Sprachkurse mit 4 Teilnehmern können stattfinden. Leider ist dies nicht ganz ohne Aufpreis möglich – aber der hält sich im Rahmen und ist leicht berechenbar! Die ausgeschriebene Kursgebühr braucht lediglich, wie angegeben, multipliziert werden:
- bei 8 Teilnehmern x 1,15
- bei 7 Teilnehmern x 1,3
- bei 6 Teilnehmern x 1,5
- bei 5 Teilnehmern x 1,8
- bei 4 Teilnehmern x 2,25

Beispiel: Kursgebühr nach Programmheft 90 € und Teilnehmerzahl 7.
Das bedeutet 90 € x 1,3 = 117 € pro Person.
Für die Festlegung des endgültigen Betrages ist die Anzahl der Anmeldungen maßgebend, die der vhs unmittelbar nach dem zweiten Kurstermin vorliegen.

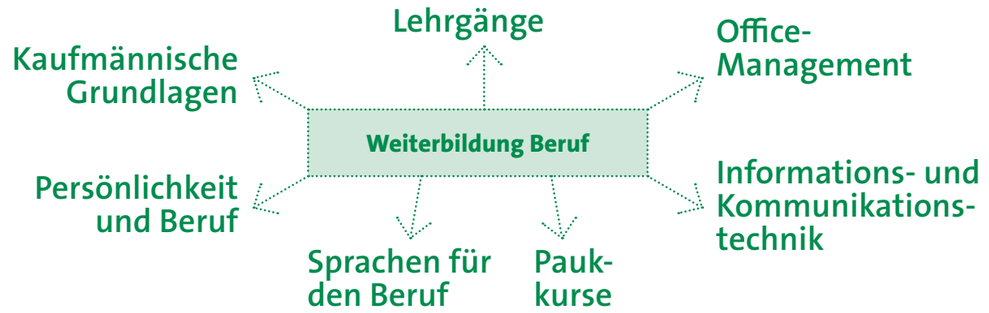
Premium Line
- Wenn Sie sich für einen Kurs mit dem Label entscheiden, haben Sie Gelegenheit, die Sprache intensiver als in Standardkursen, d. h. mit mehr als zwei UE/Woche zu lernen.
- Lernen heißt, Wörter und Strukturen anwenden. Je häufiger Sie deren Anwendung üben, desto besser prägen sie sich ein.
- Sie sollten eine hohe Lernbereitschaft mitbringen, die Kurstermine regelmäßig besuchen und Zeit (ca. 1 Stunde/Woche) für häusliche Arbeit einplanen.
- So kann im Interesse aller zielgerichtet mit dem Blick nach vorne gearbeitet werden. Wiederholungen und Übungen sind gut und sinnvoll, sollten jedoch im Sinne des Vorankommens nicht überstrapaziert werden.
- Es erwartet Sie eine kleine Lerngruppe, wodurch Lernintensität und Lernerfolg zusätzlich gesteigert werden.
- Alles hat seinen Preis – aber immer gemäß dem Vorsatz, ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis zu wahren.

Sprachberatung
Sprachkurse tagsüber – erst informieren – dann anmelden! Neben den Einstufungsabenden bietet die vhs tagsüber die Möglichkeit der Sprachberatung.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin:
Tel. 07541/203 34 34.

Rücktritt
Der Rücktritt von einem Sprachkurs muss schriftlich und spätestens vor dem zweiten Kurstermin erfolgen. Ansonsten müssen die Kursentgelte bezahlt werden.
Bei Kursen, die 3 Termine und weniger haben, muss 7 Tage vor dem Veranstaltungstermin storniert werden.


Glückliche Kinder
Künftige Erfinder
Beides
Gutes Geld – gutes Gewissen.
Unser Engagement für Wissenschaft und Bildung.
Sparkasse Bodensee
Die Sparkasse Bodensee fördert die Wissenschaft und Bildung in der Region. Im Rahmen unseres sozialen Engagements ermöglichen wir Bildungsangebote für alle Teile der Bevölkerung. Wir fördern gemeinnützige Vorhaben im Bildungsbereich und unterstützen die Wissenschaft in der Region. Denn Wissen ist der wichtigste Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe – und Fortschritt die Basis für eine erfolgreiche Region. Das ist gut für die Menschen und gut für die Region.
www.sparkasse-bodensee.de
Sparkasse Bodensee. Gut für die Region.

Weiterbildung Beruf



Firmenseminare

CB3100
Firmenschulungen, Inhouse Seminare, Einzelcoachings
Die vhs Friedrichshafen ist seit über 20 Jahren eine anerkannte Anlaufstelle für Unternehmen und Behörden, wenn es um die Durchführung von PC Schulungen geht.
Durch die langjährige erfolgreiche Zusammenarbeit ist sie mittlerweile exklusiver Seminaranbieter für einige Großunternehmen und KMUs im Microsoft Office und Adobe Bereich geworden.

Welche Vorteile ergeben sich für Ihre Firma / Ihr Unternehmen bei der Buchung eines Seminares bei der vhs?
- Sie erhalten speziell auf die Bedürfnisse Ihrer Firma angepasste Inhalte und Zeitraster.

So binden wir z.B. Beispiele und Vorlagen aus Ihrem Arbeitsalltag in das Schulungs-Konzept ein und beraten Sie bei der optimalen Zusammenstellung der Schulungs-Gruppen.
- Sie buchen zu einem Festpreis bei variabler Gruppengröße (4 -14 Personen).
- Für Einzelpersonen und Kleingruppen bieten wir bewährte Einzelcoaching zu vielen Themenbereichen.
- Wir setzen in unseren Seminaren ausschließlich erfahrene professionelle Trainer ein, die über eine langjährige Erfahrung in Firmenschulen verfügen.
- Alle Seminare finden in modernen, erwachsenengerechten Schulungsräumen der vhs statt.

Gerne kommen wir aber auch direkt zu Ihnen in die Firma (Inhouse).
- Sie erhalten garantierte Qualität:
  Die vhs ist zertifiziert nach ISO 9001: 2008 und AZAV.

Welche Seminare können wir für Ihre Firma / Ihr Unternehmen anbieten?
Grundsätzlich schulen wir alle Inhalte unserer offenen Schulungen auch als individuelle Firmenschulungen, Inhouse Seminare, Einzelcoachings. Eine Vielzahl möglicher Themen, die unsere Trainer/innen unterrichten, sind allerdings für eine Aufnahme in das offene Schulungsprogramm zu speziell.

Diese Kurse wurden in den letzten Jahren am häufigsten von Firmen gebucht:
- Crashkurs BWL für Techniker, Ingenieure
- PC-Qualifikation Excel 2010 Grundlagen / Fortgeschrittene / Spezialthemen (z.B. Pivot)
- PC-Qualifikation PowerPoint 2010 Grundlagen / Fortgeschrittene
- PC-Qualifikation Outlook 2010 (inkl. Teamfunktionen)
- PC-Qualifikation Umstieg auf Windows 7/8 und Office 2010/2013
- PC-Qualifikation Umstieg auf Office 2010/2013
- Crashkurs Tastschreiben (nur 4 Termine mit 90 Min.)
- IT - Sicherheit: Ein Seminar mit einer speziell auf diesem Gebiet ausgebildeten IT-Fachfrau. Dieser Kurs kann mit dem anerkanntem ECDL Zertifikat abgeschlossen werden.

Dauer: Je nach Gruppe u. Inhalt ca. 1 - 2 Tage
Rufen Sie an - gerne beraten wir Sie unverbindlich (Dieter Walter, Tel. 07541-203 3409)!

Beginn: Termine nach Vereinbarung
Ort: vhs FN, EDV-Räume (2. OG)

Lehrgänge

CB3101
Geprüfte Rechtsfachwirtin, geprüfter Rechtsfachwirt
Helmut Eckert, Rechtsanwalt, Eberhard Hausch, Bernhard Kunath, Rechtsanwalt, Dieter Walter, Michael van Gee, Petra Kienzle, Martin Posladek, Carmen Weiwadel
Die Städtische vhs Friedrichshafen bietet ab März 2016 wieder einen Lehrgang an, der auf die Kammerprüfung zum / zur „Geprüften Rechtsfachwirt/in“ vorbereitet.
Bei dem Rechtsfachwirt handelt es sich um eine qualifizierten Rechtsanwaltfachangestellte, die die Kanzlei leitet und den Anwalt in gleicher Form entlastet wie der Rechtspfleger den Richter. Die Rechtsfachwirtin verfügt über ein vertieftes branchenspezifisches Wissen, das sie zur Erfüllung qualifizierter Sachaufgaben befähigt.
In der täglichen Praxis übernehmen geprüfte Rechtsfachwirte ganz unterschiedliche Aufgaben selbständig und eigenverantwortlich. Auf Grund ihrer Qualifikation leiten sie das Sekretariat, organisieren den Arbeitsablauf in der Kanzlei, übernehmen die Urlaubseinteilung der Mitarbeiter und sind für die Auszubildenden zuständig.
Die Ausbildung zur Rechtsfachwirtin vertieft das Wissen in den Kernpunkten Kosten- und Gebührenrecht, Prozessrecht und Zwangsvollstreckung. Praxisnah vermittelt der Lehrgang Kenntnisse in der Mandantenbetreuung und dem Kanzleimanagement sowie arbeits- und steuerrechtliches Wissen, das der Rechtsfachwirt für die Teamarbeit benötigt.
Inhalt:
- Büroorganisation und -verwaltung
- Personalwirtschaft und Mandantenbetreuung
- Mandatsbetreuung im Kosten-, Gebühren- und Prozessrecht
- Mandatsbetreuung in der Zwangsvollstreckung und im materiellen Recht

Ausführliches Infomaterial zum Lehrgang mit Beginn, Dauer, Kosten, detaillierte Inhalte, Zulassungsvoraussetzungen und Prüfung erhalten Sie bei der vhs.
Gerne nehmen wir Sie ab sofort unverbindlich in die Interessentenliste auf!
Bitte wenden Sie sich an die Ansprechpartner bei der vhs:
Perdita Müller, Tel. 203 3402
E-Mail mueller@vhs-fn.de
Dieter Walter, Tel. 203 3409
E-Mail walter@vhs-fn.de
Infotermin am 22.01.2016 um 17.00 Uhr in der vhs Friedrichshafen.

Beginn: ab Fr., 11.03.2016,
freitags 15.30 - 20.00 Uhr,
samstags 08.30 - 13.00 Uhr,
98 Termine (588 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 2400,00 EUR,
Anzahlung 300 EUR + 12 Raten à 175 EUR,
Fördermöglichkeit: Meister - BaföG
Zuschussmöglichkeit ca. 30 %
Belegung: 10 - 20

CB3102
Infotermin: Geprüfte Rechtsfachwirtin, geprüfter Rechtsfachwirt Neuer Lehrgangsbeginn 11.03.2016

Dozententeam

Die Städtische vhs Friedrichshafen bietet ab März 2016 wieder einen Lehrgang an, der auf die Kammerprüfung zum / zur „Geprüften Rechtsfachwirt/in“ vorbereitet.
Bei dem Rechtsfachwirt handelt es sich um einen qualifizierten Rechtsanwaltfachangestellten, der die Kanzlei leitet und den Anwalt in gleicher Form entlastet wie der Rechtspfleger den Richter. Der Rechtsfachwirt verfügt über ein vertieftes branchenspezifisches Wissen, das ihn zur Erfüllung qualifizierter Sachaufgaben befähigt.
In der täglichen Praxis übernehmen geprüfte Rechtsfachwirte ganz unterschiedliche Aufgaben selbständig und eigenverantwortlich. Auf Grund ihrer Qualifikation leiten sie das Sekretariat, organisieren den Arbeitsablauf in der Kanzlei, übernehmen die Urlaubseinteilung der Mitarbeiter und sind für die Auszubildenden zuständig.
Die Ausbildung zum Rechtsfachwirt vertieft das Wissen in den Kernpunkten Kosten- und Gebührenrecht, Prozessrecht und Zwangsvollstreckung. Praxisnah vermittelt der Lehrgang Kenntnisse in der Mandantenbetreuung und dem Kanzleimanagement sowie arbeits- und steuerrechtliches Wissen, das der Rechtsfachwirt für die Teamarbeit benötigt.
Inhalte:
- Büroorganisation und -verwaltung
- Personalwirtschaft und Mandantenbetreuung
- Mandatsbetreuung im Kosten-, Gebühren- und Prozessrecht
- Mandatsbetreuung in der Zwangsvollstreckung und im materiellen Recht

Ausführliches Infomaterial zum Lehrgang mit Beginn, Dauer, Kosten, detail. Inhalte, Zulassungsvoraussetzungen und Prüfung erhalten Sie ab sofort bei der vhs.
Gerne nehmen wir Sie unverbindlich in die Interessentenliste auf.
Bitte wenden Sie sich an die Ansprechpartner bei der vhs:
Perdita Müller, Tel. 07541/203 3402,
E-Mail: mueller@vhs-fn.de
Dieter Walter, Tel. 07541/203 3409,
E-Mail: walter@vhs-fn.de

Beginn: Fr., 22.01.16, 17.00 - 18.30 Uhr
1 Termin (2 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Belegung: 10 - 20

CB3103
Wiedereinstieg in den Beruf (inkl. ECDL Base)

ECDL ESF Chancen fördern

Guido Heft, Brigitte Ehry, Trainerin, Werner Schmidberger

Sie planen den Wiedereinstieg in die moderne Bürowelt?
Sie wollen Ihren Mann im Handwerks- oder Dienstleistungsbetrieb im Büro unterstützen?
Sie möchten Ihre Effizienz im Büro verbessern?
In diesem Kurs erhalten Sie das Handwerkszeug dazu. Mit diesem Lehrgang bereiten Sie sich gründlich und in kompakter Form (zweimal in der Woche) auf diese neuen Tätigkeiten vor.
Der Kurs besteht aus zwei Teilen.
Im ersten Teil vermitteln wir Ihnen ausführlich mit neuester Hard- und Software die aktuellen EDV - Grundkenntnisse, die Sie in der modernen Bürowelt benötigen.
Sie können am Ende von jedem Modul die Prüfungen des ECDL Base ablegen und haben damit einen europäisch anerkannten Abschluss für Ihre Bewerbungen:
Inhalte:
- Von Anfang an - „Computer Grundlagen“ verständlich erklärt!
- Im Internet unterwegs: „Online Grundlagen“
- Textverarbeitung mit Word 2010
- Professionelle Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Im zweiten Teil machen wir Sie fit für den modernen Büroalltag.
Sie beschäftigen sich intensiv mit folgenden **Themen:**
- Selbstmanagement und Orga-Tools für den Büroalltag
- Geschäftskorrespondenz
- Bewerbungsunterlagen
- Ordnung für Papier und Bytes
- Outlook (effektive Kommunikation, Zeit im Griff)

Für diesen Lehrgang sind keine Vorkenntnisse erforderlich!
Gerne beraten wir Sie kostenlos persönlich (bitte Termin vereinbaren) oder telefonisch unter 07541- 2033409 (Dieter Walter, Fachbereichsleiter).
Teil 01 CB3701M:
ab 23.09.15, 20 Vormittage, montags und mittwochs von 08:00 - 11.45 Uhr (100 UE), EDV-Raum 2, max. 10 Teilnehmer
Einzelpreis: 610,00 EUR
Bei diesem Seminar übernimmt die VHS die Prüfungskosten für die Skills Card und alle 4 ECDL Prüfungen (Wiederholungsgebühren sind nicht im Preis enthalten) im Gesamtwert von 158 EUR! Im Kurspreis sind 4 ausführliche Skripts, die auch als Nachschlagewerk geeignet sind, enthalten.
Teil 02 CB3104:
ab 09.12.15, 4 Vormittage, montags und mittwochs von 08:30 - 11.30 Uhr (16 UE), EDV-Raum 2, max. 10. Teilnehmer
Einzelpreis: 117,50 EUR
Sie erhalten außerdem ein ausführliches Skript, zusätzliches Lernmaterial sowie ein detailliertes Zertifikat für Bewerbungen.
Wenn Sie beide Module buchen, reduziert sich der Lehrgangspreis auf 670,00 EUR!

Beginn: Mi., 23.09.15, 08.00 - 11.45 Uhr,
montags und mittwochs
4 Vormittage (120 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Räume (2. OG)
Kosten: 670,00 EUR, inkl. Skripte
Belegung: 5 - 10

CB3104
Wiedereinstieg in den Beruf (Teil 2)

ESF Chancen fördern

Brigitte Ehry, Trainerin

Inhalte:
- Selbstmanagement und Orga-Tools für den Büroalltag
- Geschäftskorrespondenz
- Bewerbungsunterlagen
- Ordnung für Papier und Bytes
- Outlook (effektive Kommunikation, Zeit im Griff)

Beginn: Mo., 18.05.15, 08.30 - 11.30 Uhr,
montags und mittwochs
4 Vormittage (16 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 117,50 EUR, inkl. Skript
Belegung: 5 - 10

Fortbildung für Fachpersonal

CB5190
Lizenz Rückenschullehrer/in Forum/KddR

Dozententeam

Die von den Krankenkassen anerkannte Fortbildung umfasst 60 Unterrichtseinheiten und schließt mit einer schriftlichen Prüfung (ausgearbeiteter Stundenverlaufsplan) sowie einer praktischen Prüfung (Lehrdemonstration) ab, die durch ein strukturelles Feedback gleichzeitig der Verbesserung der pädagogischen Kompetenzen aller Teilnehmer dient.
Weitere Informationen:
Siehe vhs Gesundheitszentrum.
Anmeldemöglichkeit und weitere Infos unter: www.forum-ruecken.de
Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.
Wörthstr. 5, 65185 Wiesbaden
Tel. 0611-589 38 36
E-Mail: post@forum-ruecken.de
Internet: www.forum-ruecken.de und www.facebook.com/forumruecken

Beginn: Fr., 25.09.15, 10.00 - 14.00 Uhr
6 Termine (60 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 490,00 EUR
Belegung: 15 - 24

Förderung und Beratung

CA3102A
Bildungsprämienberatung in der vhs Friedrichshafen

Babette Reitz

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung unterstützt die individuelle berufliche Weiterbildung für Erwerbstätige.
Ermäßigung von 50% der Kursgebühren bis max. 500 € durch die Bildungsprämie.
Einen Prämiengutschein in Höhe von max. 500 € Euro können Erwerbstätige über 25 Jahre erhalten, die eine berufliche Tätigkeit von mind. 15 Wochenstunden ausüben und deren zu versteuerndes Jahreseinkommen 20.000 € (oder 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Mindestens die gleiche Summe muss der Erwerbstätige sebst für die Weiterbildung aufbringen, d.h. der Zuschuss für die Weiterbildung beträgt grundsätzlich 50% und maximal 500 €. Die Förderung ist nur möglich für Weiterbildungen mit einer Gebühr von maximal 1.000 €.
Die vhs Friedrichshafen ist offizielle Bildungsberatungsstelle und stellt Prämiengutscheine an Berechtigte aus. Bei Vorliegen obiger Voraussetzungen vereinbaren Sie bitte einen Termin zur Bildungsberatung.
Weitere Informationen zur Bildungsprämie und zur Fachkursförderung erhalten Sie direkt bei unserer Ansprechpartnerin an der vhs: Babette Reitz, 07541-203-3408, reitz@vhs-fn.de.
Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Kommission gefördert.

Termine nach Vereinbarung
Ort: vhs FN, 1. OG, Raum 1.04, Büro Fr. Reitz

Bildungszeit

Am 1. Juli 2015 tritt das Bildungszeitgesetz in Kraft. Bildungszeit kann 2015 für berufliche und politische Weiterbildung genommen werden, ab 2016 auch für die Qualifizierung zum und im Ehrenamt. Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weiter gezahlt. Wer unter welchen Bedingungen Bildungszeit nehmen kann, ist im Gesetz im Detail geregelt - bitte lesen Sie dort nach, was für Sie persönlich zutrifft. Unter **www.bildungszeitgesetz.de** finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.

Kaufmännische Grundlagen

CB3105
Kaufmännisches Grundwissen Basiswissen Betriebswirtschaft 1

ESF Chancen fördern

Jürgen Bürkle

Lehrgangsziel:
In den Medien, in der Schule und Ausbildung sowie im Beruf werden häufig die Kenntnisse betriebswirtschaftlicher Grundbegriffe vorausgesetzt. Doch woher sollen die Kenntnisse kommen? Dieser Kurs soll helfen, einen Überblick über die gesamte Betriebswirtschaft zu erhalten und zum Verständnis für wirtschaftliche Abläufe beitragen.
Teil 1 gibt einen allgemeinen Einblick in die Betriebswirtschaft. Die zwei Kurse sind aber so aufgebaut, dass sie unabhängig voneinander besucht werden können.
Inhalte:
1. Gegenstand und Grundbegriffe der Betriebswirtschaftslehre
   - Warum müssen wir wirtschaften?
   - Ökonomisches Prinzip und betriebswirtschaftliche Denkweise
   - Betrieb und Unternehmen
   - Betriebswirtschaftliche Produktionsfaktoren
2. Rahmenbedingungen
   - Rechtsformen von Unternehmen
   - Unternehmensverbindungen
   - Standort
   - Ausgestaltung des Unternehmens
   - Steuern
   - Einfluss durch den Staat
3. Unternehmensführung (Management)
   - Institutionen des Managements
   - Phasen des Managementprozesses
   - Managementaufgaben
   - Managementunterstützung
4. Informationswirtschaft
   - Aufgaben und Informationsbedarf
   - Informationsquellen
   - – externes Rechnungswesen (Überblick Buchführung)
   - – internes Rechnungswesen (Überblick Kostenrechnung)
   - Sonstiges
   - Informationsspeicherung und Informationsmanagement
5. Finanzwirtschaft
   - Begriffliche Grundlagen
   - Finanzplanung und Finanzkontrolle
   - Finanzierungsarten (Kapitalbeschaffung)
   - Investitionsarten

Beginn: Di., 10.11.15, 18.30 - 21.30 Uhr
4 Abende (16 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 88,00 EUR
Belegung: 6 - 12

CB3106
Kaufmännisches Grundwissen
Basiswissen Betriebswirtschaft 2

Jürgen Bürkle

Lehrgangsziel:
In den Medien, in der Schule und Ausbildung sowie im Beruf werden häufig die Kenntnisse betriebswirtschaftlicher Grundbegriffe vorausgesetzt. Doch woher sollen die Kenntnisse kommen? Dieser Kurs soll helfen, einen Überblick über die gesamte Betriebswirtschaft zu erhalten und zum Verständnis für wirtschaftliche Abläufe beitragen.
Teil 2 gibt einen speziellen Einblick in betriebliche Funktionsbereiche. Die zwei Kurse sind aber so aufgebaut, dass sie unabhängig voneinander besucht werden können.

Inhalte:
1. Gegenstand und Grundbegriffe der Betriebswirtschaftslehre
   - Warum müssen wir wirtschaften?
   - Ökonomisches Prinzip und betriebswirtschaftliche Denkweise
   - Betrieb und Unternehmen
   - Betriebswirtschaftliche Produktionsfaktoren
2. Materialwirtschaft
   - Materialarten
   - Materialbedarf
   - Materialbeschaffung und Materiallagerung
   - Beschaffungspolitik
3. Produktionswirtschaft
   - Produktionswirtschaftliche Grundlagen
   - Produktionsablaufplanung
   - Produktionsprozess
   - Kosten- und Leistungsrechnung (Fallbeispiel)
4. Externes Rechnungswesen (Fallbeispiel)
   - Inventur und Inventar
   - Bilanz
   - Gewinn- und Verlustrechnung
   - Jahresabschluss
5. Personalwirtschaft
   - Personalbereitstellung
   - Personaleinsatz
   - Personalentlohnung und Leistungsstimulation
   - Beendigung von Arbeitsverhältnissen

Beginn: Di., 12.01.16, 18.30 - 21.30 Uhr
4 Abende (16 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 88,00 EUR
Belegung: 6 - 12

Weiterbildungsberatung

Finden Sie die passende Weiterbildung. Wir beraten Sie professionell, unabhängig und kostenlos.

– *Nach der Schule den eigenen Weg finden*
– *Beruflich nochmal richtig durchstarten*
– *Neue Perspektiven nach der Familienphase*
– *Endlich mal Zeit, sein Leben selbstbestimmt zu gestalten*
– *Qualifizierung für ein ehrenamtliches Engagement*

Sie stehen am Beginn einer neuen Lebensphase oder möchten aus anderen Gründen neue Ziele erreichen? Die richtige Weiterbildung kann dazu ein wichtiger Schritt sein.

Das Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung, kurz: **LN WBB,** wird vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert. Die vhs Friedrichshafen ist Mitglied im Landesnetzwerk. Zu den Mitgliedseinrichtungen gehören unterschiedliche Bildungs- und Beratungseinrichtungen. Diese bieten Ihnen individuelle Beratung, damit Sie die passende Weiterbildung finden.

Bei den LN WBB Beratungseinrichtungen steht die professionelle, unabhängige und kostenlose Beratung jedes Einzelnen im Mittelpunkt.
– Professionell:
Wir orientieren uns an Ihren Interessen sowie an Ihren persönlichen Zielen und finden mit Ihnen gemeinsam den richtigen Weg. Unsere Beratung ist an klaren Qualitätsstandards ausgerichtet und die Berater/innen haben die Kompetenzen für eine professionelle Beratung.

LNWBB Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung BW

– Individuell und unabhängig:
Das Angebot an (Weiter-)Bildungsmöglichkeiten ist sehr groß und unüberschaubar.
- Wir beziehen bei der Suche nach Weiterbildungsmöglichkeiten die Angebote unterschiedlicher Kursanbieter mit ein und gewährleisten somit eine unabhängige Beratung.
- Wir helfen Ihnen, das für Sie beste Weiterbildungsangebot zu finden.

– Kostenlos:
Die Beratung soll allen Menschen zugänglich sein. Daher wird die Beratung im LN WBB von der Landesregierung gefördert und ist für Sie kostenlos.

Im Besonderen bieten wir in der vhs Friedrichshafen Weiterbildungsberatung zu folgenden Themen an:
- Beratung zu Fragen allgemeiner Weiterbildung
- Beratung zu Fragen beruflicher Weiterbildung
- Orientierungsberatung
- Wiedereinstiegsberatung

Haben Sie weitere Fragen?

Unsere Ansprechpartnerin ist
Frau Babette Reitz,
07541-2033408, reitz@vhs-fn.de
Beratungstermine nach Vereinbarung

Weitere Informationen unter www.lnwbb.de

CB3107
Finanzbuchführung Grundlagen (1)

Dieser Kurs aus dem System Xpert Business vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung, Bilanzierung und Kontenführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt.

Inhalte:
- Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten
- Inventur, Inventar und Bilanz
- Errichten von Bestandskonten
- Organisation der Buchführung
- Kontenrahmen und Kontenplan SKR 03/04
- Erfolgskonten bzw. Ergebniskonten
- Warenkonten
- Umsatzsteuer
- Besonderheiten beim Warenverkehr
- Privatkonten
- Aufwendungen mit bes. Aufzeichnungspflicht
- Personalkosten einschl. vermögenswirksamer Leistungen
- Steuern
- Steuerliche Besonderheiten
- Prüfungsvorbereitungen

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen.
(voraussichtlicher Termin: 13.02.2016). Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 11.01.2016.

Zugangsvoraussetzungen:
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Mo., 19.10.15, 18.30 - 21.30 Uhr
13 Abende (52 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 269,60 EUR, inkl. Lehrbuch
Belegung: 8 - 16

CB3107A
Finanzbuchführung am PC mit DATEV

Silvia Zembrodt

Dieser Kurs aus dem System Xpert Business vermittelt systematisch und anwendungsbezogen die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung der Buchführungssoftware DATEV. Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen - von der Eingabe der Buchungslisten bis hin zum Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen sowie die Bearbeitung von Bankauszügen - werden am PC geübt.
Inhalte:
- das Beherrschen der Struktur und Systemlogik der praktischen Buchführung am PC
- die Fertigkeit, mit einer Buchführungssoftware selbstständig zu arbeiten und alle laufenden Geschäftsvorfälle zu verbuchen.

Vorausgesetzt werden Buchführungskenntnisse (Finanzbuchführung 1) sowie Grundkenntnisse der PC-Bedienung unter Windows.

Beginn: Do., 14.01.16, 17.00 - 20.00 Uhr
3 Termine (12 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 116,00 EUR
Belegung: 8 - 16

CB3108
Bilanzbuchhalter/in (IHK) Workshop

Klaus Hamann, Dipl.-Betriebswirt (FH)

Der Bilanzbuchhalter ist ein hochqualifizierter und im Unternehmen anerkannter Mitarbeiter. Durch die vielschichtigen Aufgabengebiete und das hierfür notwendige Fachwissen ist allerdings auch eine Aktualisierung der Kenntnisse und Fähigkeiten unverzichtbar.
Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, wurde die Fortbildungsreihe „Bilanzbuchhalter aktuell“ geschaffen. In regelmäßig stattfindenden Veranstaltungen soll der vorhandene Kenntnisstand aufgefrischt werden. Es werden Themengebiete aus dem Arbeitsbereich des Bilanzbuchhalters schwerpunktmäßig aufbereitet sowie durch aktuelle Themen ergänzt.

Inhalte:
Aktuelle internationale Bilanzierung nach IFRS im Vergleich zu HGB
- Vorräte unfertige Erzeugnisse
- Fertigungsaufträge (PoC)
- Sicherungsgeschäfte (Hedging)

Beginn: Do., 26.11.15, 17.00 - 20.00 Uhr
1 Termin (4 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 52,00 EUR
Belegung: 12 - 18

CB3109
Lohn- und Gehaltsabrechnung Intensivkurs

Doris Wagner

Lehrgangsziel:
Dieser Lehrgang aus dem System Xpert Business vermittelt anhand von Praxisfällen das Grundwissen, das zur Durchführung von verschiedenen Lohn- und Gehaltsabrechnungen notwendig ist. Die aktuellen steuerlichen und sozialversicherungsrechtlichen Bestimmungen werden dabei berücksichtigt.

Inhalte:
- Arbeitsrechtliche Grundlagen
- Ermittlung der Bruttobezüge
- Gesetzliche Abzüge (LST, SV)
- Behandlung von Einmalbezügen
- Sachbezüge, Geschenke, Betriebsveranstaltungen
- Steuerfreie und pauschal versteuerte Leistungen
- Betriebliche Altersversorgung
- Sonstige Abzüge und Zuzahlungen
- Minijobs, kurzfristige Beschäftigungen, Praktika, ...
- Durchführen der Lohn- und Gehaltsabrechnung für eine große Anzahl unterschiedlicher Arbeitnehmer
- Monats- und Jahresabschlussarbeiten
- Prüfungsvorbereitung

Abschluss: Es besteht die Möglichkeit, am Ende des Kurses an der VHS-Verbandsprüfung teilzunehmen (voraussichtlicher Termin: 13.02.2016). Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 11.01.2016.

Zugangsvoraussetzungen:
Kfm. Grundkenntnisse sind hilfreich.

Beginn: Mi., 30.09.15, 18.30 - 21.30 Uhr
15 Abende (60 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 328,00 EUR, inkl. Lehrbuch und Übungsbuch
Belegung: 7 - 14

Fachkursförderung in der vhs-FN

Das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg unterstützt berufliche Anpassungsfortbildungen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.
Zuschüsse von 30% bzw. 50% sind möglich.
Für Kurse, die durch das Förderprogramm Fachkurse unterstützt werden, können Sie einen Zuschuss von 30% der Kursgebühr erhalten, wenn Sie in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind.
50 % Ermäßigung können Sie erhalten, wenn Sie darüber hinaus 50 Jahre oder älter sind.

Für die mit ESF Chancen fördern gekennzeichneten Kurse hat die vhs Friedrichshafen diese Unterstützung beantragt.
Fragen Sie nach.

Ihre Ansprechpartnerin: Babette Reitz, 07541-203-3408, reitz@vhs-fn.de

ESF Chancen fördern · EUROPÄISCHE UNION
Unterstützt durch das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

Bei uns findet jeder Kurs statt – wenn Sie es wollen!

Jeder Kurs kann gegen Aufpreis als individuelles Seminar für Sie persönlich durchgeführt werden. Dies gilt auch für Firmen.

Ihr Vorteil:
Flexible Gestaltung der Termine und Inhalte sowie persönliche Betreuung durch Ihren Trainer.

Sprechen Sie uns an - gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot!

Officemanagement

CB3110
Workshop „Effiziente Büroorganisation“
Brigitte Ehry, Trainerin

Ein schlecht organisierter Arbeitsplatz raubt Ihnen Zeit! Er kostet Geld und bringt unnötigen Stress. Mit einer effizienten Büro- und Arbeitsorganisation schaffen Sie die Grundvoraussetzung, um sich besser auf Ihre eigentlichen Aufgaben konzentrieren zu können. Denn die Suche nach verlegten Unterlagen, falsche Prioritätensetzung, unstrukturierte Informationen oder persönliche Schwachstellen führen zu Zeit- und Reibungsverlusten. Nehmen Sie Ihren Arbeitsplatz unter die Lupe und gestalten Sie Ihr funktionierendes und organisiertes Büro.
Die zunehmende Komplexität der Aufgaben, die Gleichzeitigkeit der Vorgänge und die Vielseitigkeit der Themen erschweren die Arbeit im Büro.
Ein gut organisiertes Office schafft Entlastung durch:

- Arbeitsplatzgestaltung
- Posteingang per Schriftstück (Papier) und per E-Mail
- Methoden für die Terminbearbeitung
- Prioritäten setzen: So behalten Sie den Überblick
- Umgang und Entgegenwirken von Störungen
- Abwesenheit
- Methoden für SELBST-Management
- Zeitersparnis durch ein einheitliches, gut strukturiertes Ablagesystem (Papier, Explorer, E-Mails)
- Standards einführen
- Ständiger Prozess der Verbesserung

Beginn: Sa., 21.11.15, 09.00 - 16.00 Uhr
1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 56,00 EUR
Belegung: 8 - 12

Berufsbegleitende Zusatzausbildung
Sozialwirt/ Sozialwirtin
staatlich anerkannt
Fachschule für Sozialwirte Ravensburg
Beginn: 9. Oktober 2015
14-tgl. Unterricht (Fr + Sa)
Kolping-Bildungszentrum
Gartenstraße 16| 88212 Ravensburg
Telefon 07 51/56 01 59-20
www.kolping-bildungszentrum-rv.de
KOLPING BILDUNG

CB3111
So schreibt man heute – moderne Geschäftsbriefe sicher formulieren
Gunna Schiprowski, Touristikfachwirtin, Trainerin

Geschäftsbriefe sollen kurz und prägnant sein, Interesse wecken und in guter Erinnerung bleiben. Das können auch Sie! Schluss mit veralteten Formulierungen, Behördendeutsch und Endlos-Sätzen! Fallen Sie positiv auf mit Ihren Briefen in der Flut der täglichen Geschäftspost. Von den wichtigsten DIN-Regeln über allgemeine Geschäftsbriefe bis zu speziellen Themen und E-Mail-Knigge: Die Teilnehmer lernen in diesem Kurs, moderne Geschäftsbriefe gut zu formulieren. Es werden Fragen zur Korrespondenz besprochen, Muster entworfen und kreative Ideen ausprobiert.

Beginn: Di., 08.12.15, 18.30 - 21.30 Uhr
Do., 10.12.15, 18.30 - 21.30 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 56,00 EUR
Belegung: 6 - 15

Berufliche Orientierung

Talentsuche: Was ist Dein Ding?!
Ein Beratungsangebot für Jugendliche in der Phase der Berufsorientierung und im Übergangzeitraum Schule/Beruf

Auf in das Abenteuer Deines Berufslebens! Willkommen in Deiner Zukunft!
Na, klingt das unbekannt für Dich, wenn es um das Thema Jobsuche, Ausbildungsplatz oder Studium geht? War das für Dich bisher eher eine Belastung oder eine Frage, die Du ständig mit „ich weiß es noch nicht!“ beantworten musstest? Oder hast Du einfach noch nicht das Richtige für Dich gefunden? Dann kann Dir hier geholfen werden! Diese Kursreihe wird angeboten, um für Dich herauszufinden, was wichtig ist in Deinem Leben, was Du gut kannst und gerne tust - so ganz aus Deiner Natur heraus. Du lernst, Dir die richtigen Fragen zu stellen, um danach besser zu beschreiben, wie ein Job beschaffen sein sollte, damit er zu Dir passt. Stimmt er mit den Vorstellungen Deines zukünftigen Lebens überein? Erfüllt er Sinn und Zweck für Dich? Weiterhin werden wir dann schauen, wie Du dann vorgehen kannst, diesen Job zu ergattern und was du dafür tun kannst. Darüber hinaus wirst Du noch „fit“ gemacht in Sachen Kommunikation - auch das ganz „easy“, Das hilft Dir aber enorm weiter für potenzielle Vorstellungsgespräche, zukünftige Ansprechpartner, Chefs, Kollegen etc.

CB3112
Check Deine Berufung! Berufsorientierung
Marco Klingler

Im ersten Modul werden wir mehr spielerisch und tiefgreifender erforschen, was für eine Art von Berufen für Dich in Frage käme - z.B. gehen wir zusammen auf eine virtuelle Party! Vielleicht findest Du auch schon Deinen Traumjob heraus?
Mit Hilfe des erfolgreichen Konzeptes von dem bekannten US-Karriereberater Richard N. Bolles sollen folgende Fragen beantwortet werden:

- Selbstmotivation - was motiviert mich?
- Deine Interessen und Fähigkeiten finden. Welche davon könntest Du für einen Job nutzen?
- Versteckte Talente finden
- Mit welchen Menschen arbeitest Du gerne zusammen?
- In welchem (zukünftigen) Arbeitsumfeld wirst Du Dich wohlfühlen?
- Eine positive innere Haltung erreichen
- Kenntnisse über das Arbeitsleben sammeln
- Wie kann ich gute Informationen über einen Beruf erhalten?
- Welche „Neuen Berufe“ gibt es?
- Welche Alternativen gibt es, die Zeit zu nutzen, wenn ich jetzt noch nicht starte?

Zugangsvoraussetzungen:
Keine - außer Lust und Motivation, Dich ein paar Stunden auf eine Abenteuerreise zu Deinen wahren Fähigkeiten zu begeben!

Beginn: Neue Termine ab Februar 2016
2 Termine, Wochenendseminar
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 70,00 EUR
Belegung: 5 - 12

Die vhsAPP ist aktiv!

IPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.

Weitere Infos dazu finden Sie unter www.die-vhs-app.de.

CB3113
Hol Dir den Job! Die Bewerbungsphase
Marco Klingler

Wenn Du jetzt nach dem ersten Modul weißt, welche Art Jobs zu Dir passen, dann lass uns gemeinsam an die Umsetzung Deiner Wünsche gehen! Danach solltest Du in Der Lage sein, Dich selbst auf den Weg zu machen, um den ersten Schritt zu Deinem Traumjob zu machen!
Inhalte:

- Ziele & Prioritäten realistisch festlegen
- Schritte festlegen - was muss ich tun, um meine Ziele zu erreichen?
- Wie finde ich eine Stelle in meinem Wunschberuf?
- Kontakte knüpfen / Networking
- Formale Kriterien einer Bewerbung
- Das Vorstellungsgespräch
- Auf was muss ich noch achten?
- Alle Kanäle nutzen! (offline / online / social media)

Zugangsvoraussetzungen:
Modul 1 - oder eine klare Vorstellung, für welche Art von Berufe Du Dich begeistern kannst und Dich bald bewerben willst.

Beginn: Neue Termine ab Februar 2016
2 Termine, Wochenendseminar
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 70,00 EUR
Belegung: 5 - 12

CB3114
Kommunikationstraining für Jugendliche, die sich bewerben möchten oder ins Arbeitsleben starten
Marco Klingler

Sicher zu kommunizieren ist bei Bewerbungen besonders wichtig. Leider zeigen sich oft beim Start ins Arbeitsleben Mängel, die es unnötig schwer machen, seinen Wunschjob zu bekommen. Das muss nicht sein. Wir schauen uns zusammen an, was für die Kommunikation im Arbeitsleben (aber auch privat!) wichtig ist und wie Ihr immer eine gute und positive Gesprächsführung erreichen könnt. Dazu wird natürlich auch nochmals speziell auf die Bewerbungsphase geschaut, damit sich die richtigen Türen für Euch auch öffnen! Hier wird auch gezeigt, was dabei hilft, dies zu erreichen.
Inhalte:

- Gesprächsführung
- Achtsamkeitstraining
- „Coolness - Training“
- Welche Rolle spielt Non-verbale Kommunikation?
- Wie wirke ich auf Andere?
- Tipps & Tricks für die Bewerbungsphase
- Do´s & Don´ts
- Die 55 häufigsten Fragen ...

Zugangsvoraussetzungen: keine

Beginn: Neue Termine ab Februar 2016
2 Termin, Wochenendseminar
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 70,00 EUR
Belegung: 5 - 12

Englisch für spezielle Anwendungen

Englisch für den Beruf

CB3401
Englisch für Beruf und Alltag Kleingruppenkurs
Market Leader, Elementary, Unit 6

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, Ihre allgemeinsprachlichen Englischkenntnisse zu wiederholen und in berufsorientierter Richtung auszubauen. Situationen und Themen des Lehrwerks sind der Berufswelt entnommen. Sie stellen den Rahmen, um die Grundlagen der englischen Grammatik, allgemeinsprachlichen Wortschatz und berufsspezifisches Vokabular zu trainieren. Dabei liegt ein Schwerpunkt auf den kommunikativen Fertigkeiten wie telefonieren, writing emails, Produkte beschreiben, Präsentationen, small talk. Der Kurs liegt auf A2-Niveau.

Beginn: Fr., 09.10.15, 18.00 - 19.30 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 88,80 EUR
Belegung: 7 - 12

CB3402
Office communication (A2) Kompaktes Sprachtraining am Samstag
Margaret Sharman-Elbs

Dieses Kompakttraining wendet sich an Mitarbeitende im Sekretariatsbereich von Firmen, die mit Kunden und Kollegen im fremdsprachigen Ausland am Telefon, per Email und vor Ort zu tun haben. Entgegennehmen und Weiterleiten von Telefonaten, Aufnehmen von Mitteilungen, Terminvereinbarungen, Erteilen kurzer Auskünfte am Telefon, Empfang von Besuchern, small talk und Verstehen/Schreiben einfacher Emails stehen auf dem Programm.
Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss.

Beginn: Sa., 14.11.15, 09.00 - 12.15 Uhr
Sa., 28.11.15, 09.00 - 12.15 Uhr
2 Termine (8 UE),
Anmeldeschluss: 06.11.2015
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Kosten: 50,80 EUR, inkl. Kopien,
inkl. Teilnahmebescheinigung
Belegung: 6 - 10

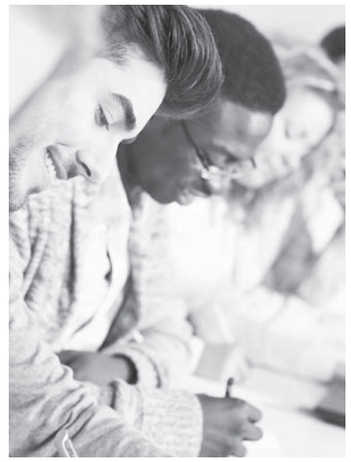
Paukkurse

Mathematik

CB3501
Mathe-Paukkurs für Realschüler 10. Klasse - Kleingruppe -
Uschi Gärtner

Rechtzeitig vor Beginn der Realschul-Abschluss-Prüfung führt die vhs Friedrichshafen diesen Paukkurs durch. Mathematisches Grundwissen und Grundfertigkeiten (Bruchrechnen, Gleichungslehre) werden durch umfangreiches Üben erweitert und vertieft. Übungen zum Lernstoff sollen die Lernfortschritte fördern. Die Aufgaben orientieren sich an den Lehrplänen der Realschule.

Beginn: Mo., 12.10.15, 16.15 - 17.45 Uhr
6 Nachmittage (12 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 126,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 4 - 6



CB3502
Mathe-Paukkurs für Realschüler 10. Klasse
Uschi Gärtner

Inhalte siehe CB3501

Beginn: Mo., 30.11.15, 16.15 - 17.45 Uhr
Mo., 07.12.15, 16.15 - 17.45 Uhr
Mo., 14.12.15, 16.15 - 17.45 Uhr
Mo., 11.01.16, 16.15 - 17.45 Uhr
Mo., 18.01.16, 16.15 - 17.45 Uhr
Mo., 25.01.16, 16.15 - 17.45 Uhr
6 Nachmittage (12 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 21,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 12

In wenigen Monaten beginnt das schriftliche Abi und in der Schule bleibt meist wenig Zeit für Wiederholungen. Daher bietet die vhs mit diesen Paukkursen die Chance, die Grundlagen der gymnasialen Oberstufe intensiv zu wiederholen, zu vertiefen und zu festigen.

CB3503
Mathe Auffrischungskurs Analysis für Schüler der Klasse 12
Monika Löhle

Ziel des Kurses soll das Aufarbeiten und Üben von Abitur-Stoff sein.
Inhalte:
- Kurvendiskussionen zu allen bekannten Funktionstypen
- Extremwertaufgaben
- Vektorrechnung
- Themen aus Wahrscheinlichkeitsrechnung

Bitte Formelsammlung / Taschenrechner mitbringen

Beginn: Do., 08.10.15, 17.30 - 19.15 Uhr
10 Termine (23 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 80,50 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 12

CB3504
Mathe Auffrischungskurs Analysis, Geometrie und Stochastik für Schüler der Klasse 12
Dieter Müller

Speziell zur Prüfungsvorbereitung auf das Abitur 2016 in Mathematik führt die vhs Friedrichshafen einen Vorbereitungskurs für das Gebiet „Analysis, Geometrie und Stochastik " mit folgenden Inhalten durch:
Analysis:
- Differentialrechnung
- Integralrechnung

Geometrie:
- Gleichungen von Geraden und Ebenen
- Lage von Geraden zueinander
- Lage von Gerade und Ebene
- Lage von Ebenen zueinander
- Darstellung von Geraden und Ebenen im 3D-Koordinatensystem
- Abstand von einem Punkt zu einer Ebene bzw. Gerade
- Winkel zwischen Geraden und Ebenen...

Stochastik:
- Baumdiagramme, Pfadregeln
- Binomialverteilung
- Erwartungswert
- Testen von einseitigen Hypothesen

Der Stoff orientiert sich am Lehrplan des allgemeinbildenden Gymnasiums, Kursstufe.

Beginn: Mo., 05.10.15, 17.45 - 19.15 Uhr
11 Termine (22 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 77,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 12

CB3505
Mathe Auffrischungskurs Analysis, Geometrie und Stochastik für Schüler der Klasse 12
Dieter Müller

Inhalte siehe CB3504

Beginn: Mo., 02.11.15, 08.00 - 12.00 Uhr
Di., 03.11.15, 08.00 - 12.00 Uhr
Mi., 04.11.15, 08.00 - 12.00 Uhr
Do., 05.11.15, 08.00 - 12.00 Uhr
Fr., 06.11.15, 08.00 - 12.00 Uhr
5 Vormittage (25 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 87,50 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 12

CB3506
Mathe Auffrischungskurs in den Herbstferien für Schüler der Klasse 12
Monika Löhle

Ziel des Kurses soll das Aufarbeiten und Üben von Abitur-Stoff (mit Abi Aufgaben) sein.
Inhalte:
1. Analysis - Differenzialrechung:
- Ableitungen
- Extremwerte
- Wendepunkte
- Funktionsklassen

2. Analysis - Integralrechnung:
- Stammfunktionen
- Flächenberechnung
- Rotationskörper

3. Analytische Geometrie:
- Geraden
- Ebenen
- Lagebeziehungen
- Lineare Gleichungssysteme
- Themen aus Wahrscheinlichkeitsrechnung

Bitte Formelsammlung / Taschenrechner mitbringen

Beginn: Mo., 02.11.15, 08.00 - 12.00 Uhr
Di., 03.11.15, 08.00 - 12.00 Uhr
Mi., 04.11.15, 08.00 - 12.00 Uhr
Do., 05.11.15, 08.00 - 12.00 Uhr
Fr., 06.11.15, 08.00 - 12.00 Uhr
5 Vormittage (25 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 87,50 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 12

BüroBöhm
Büros brauchen Böhm
Paulinenstrasse 57
88046 Friedrichshafen
E-Mail:
info@bueroboehm.de
Alles für Ihr Büro - seit 1983!
Kopierer, Drucker, Aktenvernichter, Faxgeräte,
Tinte, Toner, Kopierpapier, Bürobedarf, Büromöbel und vieles mehr!
Hauseigene Fach-Werkstatt und Vor-Ort Service!
Schauen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!
Auf über 250m² Verkaufsfläche! Kostenlose Parkplätze!
www.bueroboehm.de - 0 75 41 27 27 2

CB3507
Mathe Auffrischungskurs für berufliche Gymnasien (AG, BTG, EG, SG, WG) für Schüler der Klasse 13
Dieter Müller

Speziell zur Vorbereitung auf die Abiturprüfung 2016 werden für Abituraufgaben aus den Gebieten Analysis, Wirtschaftliche Anwendungen, Vektorgeometrie, Stochastik und Lineare Optimierung gezielt die Grundfertigkeiten zu ihrer Lösung eingeübt.
Der Kurs eignet sich nicht für Schüler des Allgemeinbildenden Gymnasiums oder des Technischen Gymnasiums (TG).

Beginn: Mo., 05.10.15, 16.15 - 17.45 Uhr
11 Termine (22 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 77,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 12

CB3508
Mathe Auffrischungskurs für berufliche Gymnasien (AG, BTG, EG, SG, WG) für Schüler der Klasse 13
Dieter Müller

Inhalte siehe CB3507

Beginn: Mo., 11.01.16, 16.15 - 17.45 Uhr
9 Termine (18 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 63,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 12

Englisch

CB3509
Fit für die EUROKOM-Prüfung Ferienkurs
Ulrike Müller von Kralik

Endspurt EUROKOM - der Kurs bietet knapp vor Torschluss noch eine Übungsmöglichkeit für Kurzentschlossene. Eng an die Prüfung angelehnt, werden die kommunikativen Fertigkeiten wie Sprechen in Alltagssituationen und Präsentieren eines Themas sowie das Hörverstehen trainiert. Gezielte Übungen unterstützen Sicherheit und Selbstvertrauen in der Fremdsprache. Selbstverständlich haben die Teilnehmenden Gelegenheit, individuelle Fragen und Schwierigkeiten zu klären.

Beginn: Mo., 02.11.15, 10.00 - 12.30 Uhr
3 Termine (9 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 62,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 16

Bei uns findet jeder Kurs statt – wenn Sie es wollen!

Jeder Kurs kann gegen Aufpreis als individuelles Seminar für Sie persönlich durchgeführt werden. Dies gilt auch für Firmen.

Ihr Vorteil:
Flexible Gestaltung der Termine und Inhalte sowie persönliche Betreuung durch Ihren Trainer.

Sprechen Sie uns an - gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot!

CB3510
Vorbereitungskurs Englisch Mittlere Reife
Ulrike Müller von Kralik

In diesem Kurs werden die geforderten schriftlichen Leistungsnachweise (WET) für die Mittlere Reife in Englisch intensiv eingeübt. Es besteht die Möglichkeit, grammatikalische Strukturen zu wiederholen und zu festigen und mehr Sicherheit und Selbstvertrauen in der Fremdsprache zu erlangen. Selbstverständlich haben die Teilnehmenden Gelegenheit, auch individuelle Fragen und Schwierigkeiten zu klären.

Beginn: Mi., 13.01.16, 16.30 - 18.00 Uhr
10 Termine (20 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 76,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 16

CB3511
Abi Training – Schriftliche Prüfung
Gabriele Glocker

The training course will support participants on their way to Abitur. Dealing with a variety of tasks related to essential reading and writing skills, the programme may be helpful to students on various levels from both types of high schools (Allgemeinbildendes / Berufliches Gymnasium).
The course includes a revision of major topics of British and American studies and of critical chapters of advanced grammar. Special emphasis will be put on composition writing, but other priorities can be set depending on the needs of the students.

Beginn: Mi., 11.11.15, 17.00 - 18.30 Uhr
15 Termine (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 108,00 EUR, inkl. Kopien
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 16

CB3512
Abi Training – Kommunikationsprüfung
Gabriele Glocker

The training course will support participants on their way to Abitur so that they can confidently meet the requirements as set by this special type of oral exam. They will practise verbal and non-verbal means of communication, monologues as well as dialogues.
The wide range of topics revised includes a variety of aspects relevant to both types of Abitur (Allgemeinbildendes / Berufliches Gymnasium) and both parts of the exam, written as well as oral.

Beginn: Sa., 05.12.15, 09.00 - 12.00 Uhr
Sa., 16.01.16, 09.00 - 12.00 Uhr
Sa., 30.01.16, 09.00 - 12.00 Uhr
Sa., 20.02.16, 09.00 - 12.00 Uhr
4 Vormittage (16 UE),
bitte beachten: ab 2. Kurstermin findet der Kurs im Seminarraum 2 statt!
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 59,00 EUR, inkl. Kopien
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 16

ZertSozial

Zertifikat

Das Zertifizierungs- und Prüfungsinstitut
für Fachpersonal und Einrichtungen des
Sozial- und Gesundheitswesens GmbH
(ZertSozial)
Heusteigstraße 99
D - 70180 Stuttgart

bestätigt mit diesem Zertifikat
dem Unternehmen

Volkshochschule Friedrichshafen

Charlottenstr. 12/2
88045 Friedrichshafen

ein eingeführtes und angewandtes

Qualitätsmanagementsystem

für den Geltungsbereich

Weiterbildung in Form von Kursen, Seminaren, Vorträgen und Exkursionen

das die Forderungen der aktuellen

DIN EN ISO 9001:2008

erfüllt.

Dieses Zertifikat ist gültig bis

21.11.2016

Registriernummer: ZSS-2013-54

Stuttgart, den 11.11.2013

DAkkS
Deutsche Akkreditierungsstelle
D-ZM-16066-01-01

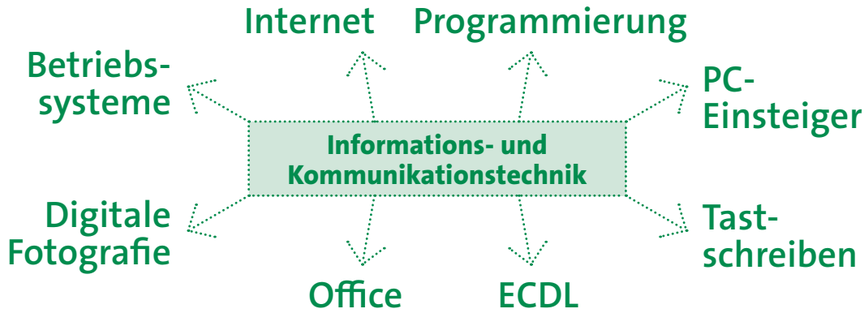
ZertSozial ist akkreditiert durch die Deutsche Akkreditierungsstelle GmbH (DAkkS) in Frankfurt am Main

Hans-Joachim Anscheit
Leiter der Zertifizierungsstelle

Petra Benesch
Stv. Leiterin der Zertifizierungsstelle

Dieses Zertifikat bleibt Eigentum von ZertSozial und ist nur in Verbindung mit dem Original gültig.

Informations- und Kommunikationstechnik



Sie wollen
- Ihre Informations- und Kommunikationskenntnisse auf den aktuellen Stand bringen?
- als Unternehmer die Kompetenzen Ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen verbessern?
- Problem- und praxisorientierte Ausbildungsinhalte in den Vordergrund stellen?
- dabei den Aufwand an Kosten, Zeit und Anfahrt möglichst gering halten?
- dann ist die vhs Friedrichshafen Ihre ideale Ausbildungspartnerin!

Wir bieten Ihnen
- Weiterbildung vor Ort
- Hohes Maß an Verbindlichkeit durch Qualitätsmanagement nach ISO 9001-2000 und AZAV
- Maßgeschneiderte Seminare für Gruppen
- Praxisorientierten Unterricht mit hochwertigen Skripten
- Einsatz erfahrener Lehrkräfte
- Prüfungsvorbereitung auf international anerkannte Zertifikate (ECDL)
- Hochwertig ausgestattete, klimatisierte IT-Fachräume
- langjährige Erfahrung aus Seminaren für Unternehmen, Behörden und Verbände

Kooperation mit Firmen ist unser Alltag!

Neben speziellen Angeboten für Unternehmen aller Größen (vom Handwerksbetrieb bis zum Großunternehmen) bieten wir individuelle und bedarfsorientierte Qualifizierung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Unternehmen, Behörden und Verbänden.

Gerne bieten wir neben unserem aktuellen Angebot auch spezielle Seminare für Ihr Unternehmen an!

ECDL®

International anerkanntes Zertifikat für PC Anwender

Der Europäische Computer Führerschein (ECDL) ist ein international anerkannter Nachweis von grundlegenden und praktischen Computerfertigkeiten. Inhalte sind die Benutzung des Computers, die typischen Büroanwendungen, das Internet sowie rechtliche und gesellschaftliche Aspekte im Umgang mit dem Computer.

Module

Pflichtmodule:
- Computer-Grundlagen
- Online-Grundlagen
- Textverarbeitung

Wahlmodule:
- Tabellenkalkulation
- Präsentation
- IT-Sicherheit
- Bildbearbeitung

Püfungssystem

Es gibt drei unterschiedliche ECDL Zertifikate:

1. **Das ECDL-Base-Zertifikat**
   ... besteht aus den drei Pflichtmodulen und einem Wahlmodul
   → **Buchen Sie die ECDL – Base Kurse am Vormittag!**
2. **Das ECDL-Zertifikat**
   ... besteht aus sieben frei wählbaren Modulen
   → **Buchen Sie die ECDL – Prüfungsvorbereitungskurse!**
3. **Das ECDL-Einzel-Zertifikat**
   ... Sie können für jedes ECDL Modul auch ein Einzelzertifikat erwerben.
   → **Buchen Sie einfach den gewünschten ECDL Kurs mit dem ECDL Logo!**

Bitte unbedingt beachten:

1. Für eine Prüfungsteilnahme ist eine schriftliche Anmeldung bis spätestens eine Woche vor dem Prüfungstermin erforderlich.
2. Alle ECDL Kurse finden nur mit mind. 4 TN statt. Die vhs kann daher nicht garantieren, dass alle Module z.B. in einem Semester stattfinden.

Prüfungen

Die Inhalte der Prüfungen sind weltweit standardisiert. Nur autorisierte Schulungsunternehmen dürfen die ECDL Prüfungen abnehmen. In Deutschland werden dazu die Zertifizierung von der „Dienstleistungsgesellschaft für Informatik“ (DLGI) vergeben. Die vhs Friedrichshafen ist seit Mai 2002 autorisiertes Prüfungszentrum für den ECDL.

Die Prüfungen zum ECDL Führerschein können in beliebiger Reihenfolge abgelegt werden, da die Skills Card drei Jahre lang gültig ist.

DLGI - Prüfungsentgelte

1. Skills Card (einmalig für alle Module): 58,00 Euro
2. Prüfungsgebühr je Modul: 25,00 Euro

Prüfungstermine des ECDL

Weitere Informationen und Prüfungstermine zum ECDL entnehmen Sie bitte den einzelnen Kursen und erhalten Sie bei der vhs.

ECDL-Kurse

CB3701M
ECDL – Base am Vormittag (s.a. Wiedereinstieg in den Beruf)
Guido Heft, Werner Schmidberger

Sie planen den Wiedereinstieg in die moderne Bürowelt z.B. nach der Familienphase? Sie möchten Ihren Mann im Handwerks- oder Dienstleistungsbetrieb im EDV Bereich unterstützen?
Wir bereiten Sie in kompakter Form und preisgünstig auf diese neue Tätigkeit optimal vor. Sie erhalten vormittags 2x in der Woche (Mo. und Mi.) mit MS-Office die aktuellen Grundkenntnisse, die Sie in der modernen Bürowelt benötigen:

- Von Anfang an - „Computer Grundlagen“ verständlich erklärt!
- Im Internet unterwegs: „Online Grundlagen“
- Textverarbeitung mit Word 2010
- Professionelle Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Sie können am Ende nach jedem Modul die Prüfungen des ECDL Base ablegen und haben damit einen weltweit anerkannten Abschluss für Ihre Bewerbungen.
Bei diesem Seminar übernimmt die VHS die Prüfungskosten für die Skills Card und alle 4 ECDL Prüfungen (Wiederholungen sind nicht im Preis enthalten) im Gesamtwert von 158 Euro! Im Kurspreis sind 4 ausführliche Skripts, die als Nachschlagewerk geeignet sind, enthalten.
Zugangsvoraussetzungen:
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Dieser Kurs ist zertifiziert nach AZAV. Näheres zur Kostenübernahme bitte bei der VHS erfragen.

Beginn: Mo., 23.09.15, 08.00 - 11.45 Uhr, montags und mittwochs
20 Vormittage (100 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 610,00 EUR, inkl. Skripte, inkl. SkillsCard und Prüfung
Belegung: 5 - 10

CB3702M
IT-Sicherheit ECDL-Plus Modul mit Zertifikat
Dr. Anja Beyer-Peters, promovierte Security Managerin, Diplom-Wirtschaftsinformatikerin

In diesem Seminar sollen die Grundlagen für das Thema Datensicherheit im betrieblichen und privaten Bereich behandelt werden. Gefahren aus dem Internet wie Viren, Trojaner, Würmer und Spyware werden ebenso besprochen wie die Bedrohung von Daten durch reale Gefahren. Es wird ein Bewusstsein für die Sensibilität von Daten geschaffen und welcher Missbrauch mit Daten in unserer computergestützten Welt getrieben werden kann. Kenntnisse über Schutzmaßnahmen wie Verschlüsselung, Passwörter, eine intelligente Browserkonfiguration, sicherere Netzwerkverbindung und Firewall runden dementsprechend die Inhalte der Veranstaltung ab. IT-Sicherheit und Datenschutz können in Unternehmen nur gelingen, wenn alle Mitarbeiter die Gefahren kennen und wissen, welchen Beitrag zum sicheren Umgang mit Daten und Systemen sie leisten können. Damit ist dieser Kurs neben der privaten Nutzung besonders für Mitarbeiter von Firmen interessant, die mit PCs und Internet sowie personenbezogenen Daten umgehen. Die Seminarleiterin ist Security Managerin in einer großen Organisation.
Inhalte:

- Umgang mit Daten und Datensicherheit
- Grundlagenwissen zur Computerkriminalität
- Verschlüsselung und Passwortschutz
- Gezielter Schutz vor Viren und Malware
- Sicher im Internet arbeiten
- Facebook sicher und richtig nutzen

Zielgruppe:

- PC- und Internetnutzer
- Angestellte in Unternehmen, die Umgang mit PC, Internet und Daten haben
- Schüler, die in ihrer Bewerbung um einen Arbeitsplatz ihre IT-Fähigkeiten nachweisen wollen

Bei Bedarf wird nach dem Kurs eine weltweit anerkannte ECDL-Prüfung zu diesem Thema angeboten.
Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Fr., 15.01.16, 17.45 - 21.30 Uhr
Sa., 16.01.16, 08.30 - 17.00 Uhr
2 Termine (15 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 103,50 EUR, inkl. Skript, zzgl. Kosten für Zertifikat
Belegung: 5 - 10

ECDL-Prüfungsvorbereitungskurse

Der Europäische Computerführerschein ECDL ist der internationale Standard für Digitale Kompetenz. Er wird von der ECDL Stiftung getragen und ist in 148 Ländern anerkannt. Er gilt in Ausbildung und Beruf - insbesondere bei Bewerbungen - als der Nachweis für EDV Kenntnisse. Auch die Stiftung Warentest empfiehlt den ECDL.

Wenn Sie bereits über gute EDV Kenntnisse verfügen (z.B. aus Ausbildung, Beruf oder privat) und sich intensiv mit einem Crashkurs auf die ECDL Prüfung vorbereiten möchten, dann ist die Seminarreihe genau richtig für Sie! An nur einem Abend erhalten Sie einen Überblick über die Prüfungsinhalte und den Prüfungsablauf. Jeder Teilnehmer erhält außerdem ein ausführliches Skript vom Herdt Verlag, um fehlende Inhalte nachzuschlagen. Abschließend bekommen Sie Tipps & Tricks zur Beantwortung der Aufgaben, damit Sie effektiv auf die ECDL Prüfung Vorbereitung sind.

Bitte beachten Sie: Diese Craskkurse können und sollen die Standard - ECDL Kurse nicht ersetzen, in denen alle ECDL - Inhalte ausführlich behandelt werden!
Zugangsvoraussetzungen: Kenntnisse des jeweiligen ECDL Prüfung -Moduls.

CB3703M
Prüfungsvorbereitung auf die ECDL Prüfung „Computer Grundlagen“ (inkl. Prüfung)
Werner Schmidberger

Prüfungsvorbereitung auf die ECDL Prüfung „Computer Grundlagen“ (inkl. Prüfung)
Inhalte:

- Überblick und Zusammenfassung der Inhalte des ECDL Moduls „Computer Grundlagen“
- Prüfungsablauf
- Arbeiten mit dem Skript

Die Prüfung erfolgt eine Woche später (17.00 - 17.45 Uhr) oder auf Wunsch an einem der späteren Prüfungstermine (bitte bei der vhs erfragen)

Beginn: Mo., 05.10.15, 17.45 - 21.30 Uhr
1 Abend (5 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 55,50 EUR, inkl. Skript, (zuzüglich 25.- EUR Prüfungsgebühr sowie einmalig 58.- EUR für die Skills Card (gilt für alle Module)
Belegung: 5 - 10

CB3704M
Prüfungsvorbereitung auf die ECDL Prüfung „Online Grundlagen“ (inkl. Prüfung)
Guido Heft

Inhalte:

- Überblick und Zusammenfassung der Inhalte des ECDL Moduls „Online Grundlagen“
- Prüfungsablauf
- Arbeiten mit dem Skript

Die Prüfung erfolgt eine Woche später (17.00 - 17.45 Uhr) oder auf Wunsch an einem der späteren Prüfungstermine (bitte bei der vhs erfragen)

Beginn: Mo., 19.10.15, 17.45 - 21.30 Uhr
1 Abend (5 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 55,50 EUR, inkl. Skript, (zuzüglich 25 Euro Prüfungsgebühr sowie einmalig 58 Euro für die Skills Card (gilt für alle Module)
Belegung: 5 - 10

CB3705M
Prüfungsvorbereitung auf die ECDL Prüfung „Textverarbeitung (Word 2010)“ (inkl. Prüfung)
Werner Schmidberger

Inhalte:

- Überblick und Zusammenfassung der Inhalte des ECDL Moduls „Textverarbeitung (Word 2010)“
- Prüfungsablauf
- Arbeiten mit dem Skript

Die Prüfung erfolgt eine Woche später (17.00 - 17.45 Uhr) oder auf Wunsch an einem der späteren Prüfungstermine (bitte bei der vhs erfragen)

Beginn: Mo., 09.11.15, 17.45 - 21.30 Uhr
1 Abend (5 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 55,50 EUR, inkl. Skript, (zuzüglich 25 Euro Prüfungsgebühr sowie einmalig 58 Euro für die Skills Card (gilt für alle Module)
Belegung: 5 - 10

CB3706M
Prüfungsvorbereitung auf die ECDL Prüfung „Tabellenkalkulation (Excel 2010)“ (inkl. Prüfung)
Guido Heft

Inhalte:

- Überblick und Zusammenfassung der Inhalte des ECDL Moduls „Textverarbeitung (Word 2010)“
- Prüfungsablauf
- Arbeiten mit dem Skript

Die Prüfung erfolgt eine Woche später (17.00 - 17.45 Uhr) oder auf Wunsch an einem der späteren Prüfungstermine (bitte bei der vhs erfragen)

Beginn: Mo., 23.11.15, 17.45 - 21.30 Uhr
1 Abend (5 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 55,50 EUR, inkl. Skript, (zuzüglich 25 Euro Prüfungsgebühr sowie einmalig 58 Euro für die Skills Card (gilt für alle Module)
Belegung: 5 - 10

Dieser Kurs beinhaltet die vier wichtigsten ECDL Module und hat den ECDL Start als Abschluß.
Sie sparen bei diesem Kurs 20 % der Seminarkosten gegenüber Einzelbuchung der Module!

CB3707M
Prüfungsvorbereitung auf das „ECDL Start“ Zertifikat (inkl. der Prüfungen)
Guido Heft, Werner Schmidberger

Inhalte:

- Überblick und Zusammenfassung der Inhalte der ECDL Module
- Computer Grundlagen
- Online Grundlagen
- Textverarbeitung (Word 2010)
- Tabellenkalkulation (Excel 2010)
- Prüfungsablauf
- Arbeiten mit den Skripten

Die Prüfung erfolgt eine Woche später (17.00 - 17.45 Uhr) oder auf Wunsch an einem der späteren Prüfungstermine (bitte bei der vhs erfragen)
Sie sparen bei diesem Kurs 20 % der Seminarkosten gegenüber Einzelbuchung der Module!

Beginn: Mo., 05.10.15, 17.45 - 21.30 Uhr
Mo., 19.10.15, 17.45 - 21.30 Uhr
Mo., 09.11.15, 17.45 - 21.30 Uhr
Mo., 23.11.15, 17.45 - 21.30 Uhr
4 Abende (20 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Räume (2. OG)
Kosten: 188,80 EUR, inkl. Skript, (zuzüglich 100 Euro Prüfungsgebühr sowie einmalig 58 Euro für die Skills Card (gilt für alle Module)
Belegung: 5 - 10

PC-Einsteiger

Die PC Einsteigerkurse richten sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen.
Ihre Vorteile:
- Sie steigen mühelos, Schritt für Schritt und absolut ohne Vorwissen ein!
- Sie lernen leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast!

CB3708M
EDV-Kombi-Grundkurs, Windows, Word und Internet
Werner Schmidberger

Dieser Kurs führt Sie systematisch an das Thema Computer heran und macht Sie mit den wichtigsten Grundbegriffen und Grundlagen vertraut.
So steigen Sie mühelos Schritt für Schritt und absolut ohne Vorwissen leicht, übersichtlich und ohne Technikballast ein.
Inhalte:
- Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen
- Betriebssystem Windows
- Steuerung und Programmstart
- Dokumente und Ordner
- Texte schreiben
- Grafiken einfügen
- im Internet surfen und suchen
- Anwendungspraxis

Beginn: Mo., 21.09.15, 18.30 - 21.30 Uhr
Mi., 23.09.15, 18.30 - 21.30 Uhr
Mo., 28.09.15, 18.30 - 21.30 Uhr
3 Abende (12 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 85,50 EUR, inkl. Skript
Belegung: 5 - 8

CB3709M
Computer-Einführungskurs für Frauen
Uschi Gärtner

Inhalte:
- Der Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte
- Programme starten und den Umgang mit Maus und Tastatur üben
- Windows und verschiedene Anwenderprogramme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen lernen
- Erste Schritte im Internet

Zugangsvoraussetzungen:
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Mo., 09.11.15, 18.30 - 20.45 Uhr
6 Abende (18 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 152,10 EUR, inkl. Skript
Belegung: 5 - 8

CB3710M
Erste Schritte am Laptop / Notebook
Uschi Gärtner

Möchten Sie den Einsatz Ihres Laptops/Notebooks unterwegs und zu Hause optimal gestalten? In diesem Kurs erlernen Sie kurzweilig und leicht verständlich die praktische Bedienung eines Laptops / Notebooks.
Die Laptops werden von der vhs zur Verfügung gestellt. Gerne können Sie aber auch Ihren Laptop bzw. ihr Notebook mitbringen (bitte Akku vorher aufladen - Word 2010 sollte installiert sein).
Die vhs haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte.
Inhalte:
- Starten, Herunterfahren und Standby-Betrieb
- Tastatur und Mousepad
- Speichern und Wiederfinden von Texten und Bildern
- Ordner und Dateien anlegen, verschieben, umbenennen.
- Im Internet suchen und finden
- Schreiben in Word
- Mails verschicken

Zugangsvoraussetzungen:
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Di., 22.09.15, 18.30 - 21.30 Uhr
4 Abende (16 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 123,20 EUR
Belegung: 5 - 10

CB3711
Erste Schritte am Laptop / Notebook Aufbaukurs
Uschi Gärtner

Dieser Kurs baut auf die Inhalte des Kurses „Erste Schritte am Laptop / Notebook“ auf, mit dem Ziel, das Erlernte zu vertiefen und neue wichtige Funktionen kennenzulernen. Die Laptops werden von der vhs zur Verfügung gestellt. Gerne können Sie aber auch Ihren Laptop bzw. ihr Notebook mitbringen (bitte Akku vorher aufladen). Die vhs haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte.
Inhalte:
- Ordnung bei Dateien und Ordnern
- Arbeiten mit anderen Datenträgern (CD, USB-Stick...)
- Arbeiten mit der Systemsteuerung
- Software installieren und deinstallieren
- Benutzerkonten einrichten
- Laufwerke einrichten
- Arbeiten mit weiteren Anwenderprogrammen
- Arbeiten mit unterschiedlichen Dateitypen (PDF, JPG, MP3...)

Zugangsvoraussetzungen:
Kenntnisse aus dem Kurs „Erste Schritte am Laptop/Notebook“ (s.o.)

Beginn: Mo., 11.01.16, 18.30 - 21.30 Uhr
4 Abende (16 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 123,20 EUR
Belegung: 5 - 10

CB3712
Computer-Einführungskurs Individuelles Seminar für Einzelpersonen (oder mit Partner/Freund)
Uschi Gärtner

Möchten Sie PC / Internet Grundlagen erwerben oder Ihre EDV-Kenntnisse verbessern? Gehen Ihnen aber Gruppenkurse zu wenig auf Ihre Bedürfnisse ein?
Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Diese Schulung richtet sich an Personen, die eine individuelle Einführung in die Arbeit mit einem Computer benötigen oder wünschen. Sie lernen in dieser Schulung die grundlegende Bedienung des Computers, die Textverarbeitung und den Umgang mit dem Internet kennen.
Ihre Vorteile beim Einzeltraining:
- Vermittlung von maßgeschneiderten Inhalten: Sie lernen nur das, was Sie auch wirklich benötigen
- Flexible Gestaltung der Inhalte (und auf Wunsch auch der Termine)
- Auf Wunsch: Das eigene Notebook kennenlernen und optimal einrichten
- Persönliche Betreuung durch „Ihren“ Trainer

Das bewährte Computer-Einzel-Training der vhs Friedrichshafen bietet Ihnen damit die Möglichkeit, die Dinge, die Sie am notwendigsten brauchen, gezielt im Einzelunterrichter (oder mit einer weiteren Person, z.B. Partner/Freund) mit einem erfahrenen professionellen Trainer effektiv zu erlernen!
Zugangsvoraussetzungen:
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte beachten: Andere Termine sind nach Vereinbarung möglich!

Beginn: Mo., 21.09.15, 09.15 - 10.45 Uhr
4 Vormittage (8 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 256,00 EUR
Belegung: 1 - 1

Einführungskurse 60plus

CB3713M
Computer-Einführungskurs „60plus“
Uschi Gärtner

Ein Einführungskurs in die EDV speziell für Senioren mit vielen Übungsmöglichkeiten in entspannter Atmosphäre. Sie werden systematisch an das Thema Computer herangeführt und mit den wichtigsten Handgriffen und Grundbegriffen vertraut gemacht.
Inhalte:
- Der Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte
- Programme starten und den Umgang mit Maus und Tastatur üben
- Windows und verschiedene Anwenderprogramme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen lernen
- Erste Schritte im Internet

Zugangsvoraussetzungen:
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Mo., 19.10.15, 09.30 - 11.45 Uhr
8 Vormittage (24 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 169,50 EUR, inkl. Skript, ermäßigter Seniorenpreis
Belegung: 6 - 8

CB3714
Computer-Einführungskurs „60plus“
Dieter Walter

Inhalte siehe CB3713M

Beginn: Di., 06.10.15, 14.00 - 16.15 Uhr
8 Nachmittage (24 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 169,50 EUR, inkl. Skript, ermäßigter Seniorenpreis
Belegung: 5 - 8

CB3715M
Computer-Auffrischungskurs „60plus“
Uschi Gärtner

Haben Sie schon leichte Vorkenntnisse, möchten aber mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Computer gewinnen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Wir speichern Bilder, verschicken sie als E-Mail-Anhang, suchen gezielt Informationen im Internet und entwerfen einen Briefkopf. Natürlich werden weitere Vorschläge von den Teilnehmern gerne im Kurs besprochen.
Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Do., 12.11.15, 09.30 - 11.45 Uhr
5 Vormittage (15 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 111,00 EUR, inkl. Skript, ermäßigter Seniorenpreis
Belegung: 6 - 8

Unser Angebot „60plus“
In dieser Themenserie werden Kurse speziell für die Zielgruppe „60plus“ angeboten. Hier erhalten Sie die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre aktuelle Themen aus der Welt der PCs und dem Internet kennenzulernen oder zu vertiefen.
Sie werden systematisch von erfahrenen und professionellen Dozenten an die Themen herangeführt und mit den wichtigsten Grundbegriffen vertraut gemacht.
Ihre Vorteile:
– Sie lernen mit Gleichgesinnten ohne Stress
– Die Übungsphasen und der Lernfortschritt sind auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet
– Die Kursinhalte richten sich nach den Interessen der Generation „60plus“

Wählen Sie aus dem systematischen und reichhaltigen Angebot aus:

CB3713M	Computer-Einführungskurs
CA3714	Computer-Einführungskurs
CB3715M	Computer-Auffrischungskurs
CB3716 bis CB3718	Computer-Einführungskurs für Einzelpersonen, Partner, Freunde ...
CB3719	Windows 10-Einführungskurs
CB3722	Ordnung schaffen auf dem PC
CB3740M	Cloud Computing – Was ist das eigentlich?
CB3742M	Kostenlos telefonieren in die ganze Welt mit Skype
CB3743	Onlineshopping und-banking, aber sicher!
CB3744M	Einkaufen und Bezahlen im Internet
CB3745M	Kaufen und Verkaufen bei eBay
CB3746M	WhatsApp, Twitterer & Co. leicht verständlich
CB3756M	Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-Programm CEWE
CB3761	Digitale Bildbearbeitung I + II mit Photoshop Elements
CB3771 bis CB3777	Tablets-PCs & Smartphones
CB3778M	iPhone und Smartphone – und telefonieren können sie auch

CB3716
Computer-Einführungskurs „60plus“ Individuelles Seminar für Einzelpersonen (oder mit Partner/Freund)
Uschi Gärtner

Möchten Sie PC / Internet Grundlagen erwerben oder Ihre EDV-Kenntnisse verbessern? Gehen Ihnen aber Gruppenkurse zu wenig auf Ihre Bedürfnisse ein?
Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Diese Schulung richtet sich an Personen, die eine individuelle Einführung in die Arbeit mit einem Computer benötigen oder wünschen. Sie lernen in dieser Schulung die grundlegende Bedienung des Computers, die Textverarbeitung und den Umgang mit dem Internet kennen.
Ihre Vorteile beim Einzeltraining:
- Vermittlung von maßgeschneiderten Inhalten: Sie lernen nur das, was Sie auch wirklich benötigen
- Flexible Gestaltung der Inhalte
- Auf Wunsch: Das eigene Notebook kennenlernen und optimal einrichten
- Persönliche Betreuung durch „Ihren“ Trainer

Das bewährte Computer-Einzel-Training der vhs Friedrichshafen bietet Ihnen damit die Möglichkeit, die Dinge, die Sie am notwendigsten brauchen, gezielt im Einzelunterricht (oder mit einer weiteren Person, z.B. Partner/Freund) mit einem erfahrenen professionellen Trainer effektiv zu erlernen!
Zugangsvoraussetzungen:
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte beachten: Andere Termine sind nach Vereinbarung möglich!

Beginn: Mi., 07.10.15, 09.15 - 10.45 Uhr
5 Vormittage (10 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 288,00 EUR, ermäßigter Seniorenpreis
Belegung: 1 - 1

CB3717
Computer-Einführungskurs „60plus“ Individuelles Seminar für Einzelpersonen (oder mit Partner/Freund)
Uschi Gärtner

Inhalte siehe CB3716
Bitte beachten: Andere Termine sind nach Vereinbarung möglich!

Beginn: Do., 22.10.15, 09.15 - 11.00 Uhr
2 Vormittage (5 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 144,00 EUR, ermäßigter Seniorenpreis
Belegung: 1 - 1

CB3718
Computer-Einführungskurs „60plus“ Individuelles Seminar für Einzelpersonen (oder mit Partner/Freund)
Uschi Gärtner
Inhalte siehe CB3716
Bitte beachten: Andere Termine sind nach Vereinbarung möglich!

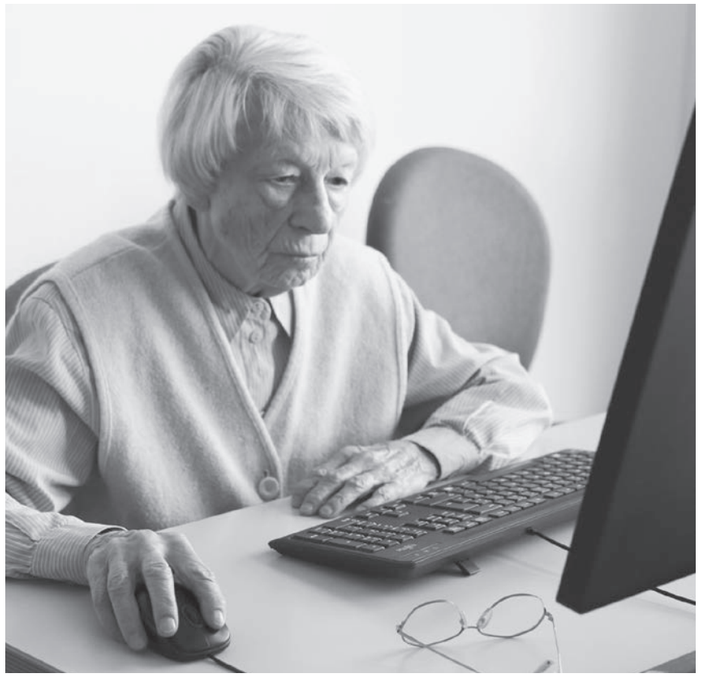
Beginn: Mi., 18.11.15, 09.30 - 11.00 Uhr
5 Vormittage (10 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 288,00 EUR, ermäßigter Seniorenpreis
Belegung: 1 - 1

Betriebssysteme

CB3719
Windows 10 Einführung „60plus“
Werner Schmidberger
Möchten Sie von Windows XP, 7 oder 8 auf das neue, kostenlose Windows 10 umsteigen? Mit diesem Kurs wird Ihnen der Einstieg erleichtert, denn wir bereiten Sie umfassend und verständlich auf das Arbeiten mit Windows 10 vor.
Neben den wichtigen Grundlagen erhalten Sie viele Tipps und Tricks, die den Umgang mit diesem neuen Betriebssysten erleichtern.
Inhalte:
- Die neue Windows 10 Oberfläche
- Grundlegende Arbeitstechniken (Windows starten, Apps, Fenster,...)
- Das neue / alte Start-Menü
- Mit Apps und Programmen arbeiten
- Das neue Info Center
- Arbeiten mit dem Explorer: Dateien, Ordner, Laufwerke
- Wichtige PC Einstellungen System-anpassung
- Drucken

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs

Beginn: Di., 24.11.15, 16.00 - 18.15 Uhr
3 Nachmittage (9 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 79,90 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 8



CB3720M
Windows 10
Hans Peter Frank
Inhalte:
- Einführung und Grundlagen
- Die neue Windows 10 Oberfläche
- Grundlegende Arbeitstechniken (Windows starten, das neue/alte Startmenü, Fenster,...)
- Der Windows Explorer: Dateien, Ordner, Laufwerke
- Mit Apps und Programmen arbeiten
- Das neue Info Center
- Systemanpassung
- Drucken
- Hilfefunktionen und Lernprogramm

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs.

Beginn: Di., 01.12.15, 18.30 - 21.30 Uhr
4 Abende (16 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 141,50 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 8

CB3721M
Effektiver Umstieg auf Windows 10
Werner Schmidberger
Sie sind auf Microsoft Windows 10 umgestiegen und finden selbst einfachste Befehle und Funktionen nicht mehr? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!
Wir machen Sie schnell und effektiv mit dem neuen Bedienungskonzept vertraut. Sie erfahren kurz und bündig, wie Sie Aufgaben, die früher nur umständlich zu bewerkstelligen waren, mit wenigen Mausklicks erledigen können.
Inhalte:
- Wichtige Änderungen und Neuerungen im Überblick
- Die neue Oberfläche von Windows 10
- Das neue / alte Start-Menü
- Das neue Info- Center
- Programme, Apps, Store-Integration
- Datei-, Ordner- und Systemverwaltung

Dieser Kurs richtet sich an Anwender älterer Windows-Versionen, die auf Microsoft Windows 10 umgestiegen sind und sich nun schnell in der neuen Version zurechtfinden möchten.
Zugangsvoraussetzungen:
Sie haben mit einer Windows-Version gearbeitet und sind mit der Bedienung von Windows vertraut.

Beginn: Mi., 18.11.15, 17.45 - 21.30 Uhr
1 Abend (5 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 55,00 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 8

CB3722
Ordnung schaffen auf dem PC für Senioren
Harald Belz
Im Laufe der Zeit sammelt sich auf dem PC sehr schnell eine Fülle von Dokumenten und Bildern an. Nur wenn der „Arbeitsplatz PC“ gut organisiert ist, lässt sich die Übersicht behalten und vernünftig und mit Freude am Computer arbeiten.
Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihren PC grundlegend zu entrümpeln und eine Strategie für ein Ordnungsprinzip zu entwickeln und umzusetzen.
Inhalte:
- Löschen von nicht mehr benötigten Dateien, Ordnern und Programmen
- Anlegen einer individuellen Ordnerstruktur insbesondere auch für Digitalfotos
- Arbeiten mit Ordnern; Arbeiten mit Dateien (Dateinamen und -typen)
- Desktop, Startmenü und Schnellstartleiste individuell anpassen
- Datensicherung auf USB-Stick, CD-ROM oder externer Festplatte

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse Windows

Beginn: Do., 22.10.15, 14.00 - 17.00 Uhr
2 Nachmittage (8 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 66,40 EUR
Belegung: 4 - 10

CB3723M
Ordnung auf dem PC schaffen: Daten und Bilder speichern – aber wie und wohin?
Harald Belz
Zum Bearbeiten, Archivieren oder Transportieren von Texten, Bildern, Videos oder Musik ist die eingebaute Festplatte nicht immer geeignet. Andere Speichermedien bieten sich hier an: USB-Sticks, externe Festplatten, CD/DVDs, MP3-Player, digitale Kamera oder seit neuem in der Cloud. Bitte bringen Sie, falls vorhanden, Ihre eigenen Speichergeräte wie USB-Stick, CDs, MP3-Player oder Digitalkamera mit.
Inhalte:
- Laufwerksstruktur unter Windows kennenlernen und organisieren
- Ordner und Dateien erstellen, umbenennen, löschen
- USB-Sticks einsetzen und auch richtig wieder entfernen
- CDs unter Windows brennen
- MP3-Player anschließen und Podcasts herunterladen
- digitale Kamera mit dem PC verbinden
- Dateien öffnen und organisieren
- Bilder speichern und bearbeiten

Beginn: Fr., 13.11.15, 18.30 - 21.30 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 66,40 EUR
Belegung: 4 - 10

Textverarbeitung Word 2010

CB3724M
Word 2010 Grundlagen
Anton Eisele
Inhalte:
- Das Word Anwendungsfenster
- Texte erstellen und bearbeiten
- Textdokumente laden, speichern
- Seitenvorschau
- Texte drucken
- Einfache Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierungen
- Die Word Hilfefunktion

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Mo., 09.11.15, 18.00 - 21.30 Uhr
2 Abende (9 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 90,90 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 10

CB3725M
Word 2010 Aufbau I
Werner Schmidberger
Inhalte:
- Absatz- und Seitenformatierung
- Tabstops
- Nummerierungen und Aufzählung
- Arbeiten mit Tabellen
- Kopf- und Fußzeilen
- Formatvorlagen
- Formulare
- Auto Text
- Rechtschreibung, Trennung, Synonyme

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Word. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Mo., 11.01.16, 18.00 - 21.30 Uhr
Mi., 13.01.16, 18.00 - 21.30 Uhr
2 Abende (9 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 74,70 EUR, (zuzügl. Skript 14 EUR, falls noch nicht vom Einführungskurs vorhanden)
Belegung: 4 - 8

Die vhsAPP ist aktiv!

IPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.

Weitere Infos dazu finden Sie unter www.die-vhs-app.de.

CB3726
Effektiver Umstieg auf Word 2013
Guido Heft
Sie sind auf Microsoft Word 2013 umgestiegen und finden selbst einfachste Befehle und Funktionen nicht mehr? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Wir machen Sie schnell und effektiv mit dem Bedienungskonzept vertraut. Sie erfahren kurz und bündig, wie Sie Aufgaben, die früher nur umständlich zu bewerkstelligen waren, mit wenigen Mausklicks erledigen können.
Inhalte:
- Allgemeine Neuerungen: Die Oberfläche von Office Word 2013, die Office-Schaltfläche, die Multifunktionsleiste, nützliche Bedienhilfen, neues Dokumentenhandling, neue Dateiformate, Designs
- Texteingabe, Textgestaltung
- Listen und Aufzählungen
- Grafiken

Dieser Kurs richtet sich an Anwender älterer Word-Versionen, die auf Microsoft Office Word 2013 umgestiegen sind und sich nun schnell in dieser Version zurechtfinden möchten.
Zugangsvoraussetzungen:
Sie haben mit einer älteren Word-Version bereits gearbeitet. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Di., 29.09.15, 17.45 - 21.30 Uhr
1 Abend (5 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 55,00 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 8

Desktop - Publishing

CB3727M
InDesign CS – Einstieg ins Profillayout
Axel Kottal

InDesign ist ein DTP-Programm der neuesten Generation und das Desktop-Publishing-Programm der Firma Adobe.
Es ermöglicht das Erstellen von Faltblättern, Broschüren und Büchern und auch das Entwerfen von Briefbögen, Visitenkarten usw...
In diesem Kurs werden Sie anhand von konkreten Beispielen und Übungen in die Arbeit mit InDesign eingeführt. Sie werden mit den Werkzeugen, Paletten, typografischen Funktionen und der Rahmentechnik vertraut gemacht und den Umgang mit Texten, Bildern und Grafiken erlernen. Vom Aufbau von einzelnen Seiten bis hin zum druckoptimierten Layout (PDF-Erstellung) werden Sie sich die Techniken für das effektive Arbeiten mit InDesign aneignen.

Inhalte:
- Layout-Werkzeuge professionell einsetzen
- Texte und Grafiken importieren
- Text editieren, formatieren und ausrichten
- Formate, Vorlagen und Ebenen nutzen
- Tabellen einsetzen
- Rahmen, Objekte und Pfade erstellen und bearbeiten
- Grafiken professionell in den Text einbinden

Zugangsvoraussetzungen: Sicherer Umgang mit PC und Windows

Beginn: Fr., 15.01.16, 17.45 - 21.30 Uhr
Sa., 16.01.16, 09.00 - 17.15 Uhr
2 Termine (16 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 165,50 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 8

Tabellenkalkulation Excel 2010

CB3728M
Excel 2010 Grundlagen
Guido Heft

Inhalte:
- Aufbau und Funktionsweise einer Tabellenkalkulation
- Einsatzmöglichkeiten aus der Praxis
- Grundlegende Begriffe der Tabellenkalkulation
- Die Excel Hilfe und der Office-Assistent
- Bestehende Tabelle öffnen, bearbeiten, speichern, neues Tabellenblatt erstellen
- Eingeben von Zahlen und Text, Symbolen und Sonderzeichen
- Zellen formatieren
- Zellinhalte markieren, kopieren, verschieben und löschen
- Daten sortieren
- Rechenoperationen und einfache Funktionen
- logische Verknüpfungen von Zellinhalten und Tabellen
- Arbeitsblatt formatieren und ausdrucken

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Mo., 28.09.15, 18.00 - 21.30 Uhr
Mi., 30.09.15, 18.00 - 21.30 Uhr
2 Abende (9 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 90,90 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 10

CB3729
Excel 2010 Grundlagen
Guido Heft

Inhalte siehe CB3728M

Beginn: Di., 10.11.15, 18.00 - 21.30 Uhr
2 Abende (9 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 90,90 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 10

Bernd-Blindow-Schule
Mensa/Wohnheim
Ausbildung Abitur
blindow.de
Bernd-Blindow-Schule
• Berufliches Gymnasium
schulgeldfrei bei Anmeldung für September 2015
• Physio- • Ergotherapie (WFOT)
• Logopädie • Informatik
• Biologie • Pharmazie • Design
• Kfm. Berufskolleg für Fremdsprachen und Tourismuswirtschaft
- auf Wunsch teilweise Fachhochschulreife
Bachelor / Master / MBA / Dr.
diploma.de
in Kooperation mit der DIPLOMA Hochschule
- neben dem Beruf / der Ausbildung
- Seminare in Friedrichshafen o. online
BWL, Wirtschaftsrecht, Medien, Tourismus, Grafik-Design, Mechatronik, Leitung u. Management von KiTas, Medizinalfachberufe Neu: auch Master
Allmannsweilerstraße 104
88046 Friedrichshafen - Tel.: 0 75 41 / 50 120

CB3730M
Excel 2010 Aufbau I
Guido Heft

Inhalte:
- Tabellen und Arbeitsmappen (-verwaltung)
- Spezielle Gestaltungsmöglichkeiten
- Excel individuell anpassen
- Diagramme erstellen und bearbeiten
- weiterführende Formeln und Funktionen
- Umgang mit Suchfunktionen
- Mehrfachoperationen
- Der Szenariomanager
- Zielwertsuche

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Excel. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Mo., 11.01.16, 17.45 - 21.30 Uhr
Mi., 13.01.16, 17.45 - 21.30 Uhr
2 Abende (10 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 83,00 EUR,
(zuzügl. Skript 14 EUR, falls noch nicht vom Einführungskurs vorhanden)
Belegung: 4 - 10

CB3731M
Excel 2010-Daten professionell mit Filtern und Pivot-Tabellen auswerten
Guido Heft

Sie möchten wie ein Profi Filter und Pivot-Tabellen nutzen, um in Excel ihre Daten auszuwerten?
Mit diesem praxisnahen und leicht verständlichen Seminar des Excel Themen-Specials gelingt Ihnen das spielend.

Inhalte:
- Nutzen Sie die vielfältigen Funktionen des AutoFilters, um in Ihren Tabellen gezielt bestimmte Informationen anzuzeigen
- Erstellen Sie professionelle Pivot-Tabellen aus Excel-Daten oder aus den Daten einer externen Datenbank
- Setzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Pivot-Tabellen ein, um Ihre Daten übersichtlich anzuzeigen und flexibel auszuwerten
- Passen Sie bestehende Pivot-Tabellen mit wenigen Klicks Ihren individuellen Anforderungen an
- Stellen Sie Inhalte Ihrer Pivot-Tabellen in aussagekräftigen Diagrammen grafisch dar

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Excel. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Mo., 18.01.16, 17.45 - 21.30 Uhr
1 Abend (5 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 58,50 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 10

Access 2010

CB3732M
Access 2010 Grundlagen
Guido Heft

Die Datenbank Access garantiert flexible Lösungen für hohe Ansprüche. Sie bietet leichte Bedienbarkeit mit den Leistungsmerkmalen eines ausgewachsenen Datenbanksystems. Dieser Kurs vermittelt Ihnen innerhalb kurzer Zeit die wesentlichen Grundlagen zur Erstellung einer Datenbank mit Access.

Inhalte:
- Grundbegriffe zur Datenbank
- Funktionen von Access
- Eine vorhandene Datenbank öffnen, einen Bericht ändern und speichern
- Planen und Einrichten von Datenbanken
- Erstellen von Formularen
- Daten ändern, löschen, Datensätze hinzufügen, löschen
- Datenausgabe (Abfragen und Berichte erstellen und anpassen)

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Di., 12.01.16, 18.30 - 21.30 Uhr
2 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 79,90 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 10

PowerPoint 2010

CB3733M
PowerPoint 2010 Grundlagen
Guido Heft

Inhalte:
- Programmfunktionen und Arbeitsweise
- Mit Folien arbeiten
- Text- und Grafikbearbeitung
- Arbeiten mit Vorlagen
- Diagramme im Überblick
- Ansichten effektiv nutzen
- Präsentationen ausdrucken

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Mo., 05.10.15, 18.30 - 21.30 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 79,90 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 10

CB3734M
PowerPoint 2010 Aufbau I
Guido Heft

Inhalte:
- Folienlayout und -design
- Bildschirmpräsentation und Animation
- Zeichen- und Grafikobjekte
- Diagramme und Organigramme
- Datenimport
- PowerPoint effektiv nutzen
- Individuelle Konfiguration

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Powerpoint. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Mi., 02.12.15, 18.30 - 21.30 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 66,40 EUR,
(zuzügl. Skript 14 EUR, falls noch nicht vom Einführungskurs vorhanden)
Belegung: 4 - 10

CB3735M
Präsentieren mit PowerPoint 2010 für die GFS (für Schüler von 12-15 Jahren)
Werner Schmidberger

An den weiterführenden Schulen in Baden-Württemberg gibt es für die Schüler/innen ab Klasse 7 die „Gleichwertige Feststellung von Schülerleistungen“ (GFS). Pro Schuljahr müssen alle Schüler/innen ein Thema ihrer Wahl präsentieren. Doch wie präsentiert man sein Referat am besten? Was kann man tun, damit das Ganze nicht so trocken wird? Dieses Seminar zeigt Euch an nur einem Samstag anhand praktischer Übungen interessante Möglichkeiten, eine GFS zu erstellen und zu präsentieren.

Inhalte:
- PowerPoint kennen lernen
- Erstellen eigener Folien
- Feedbackgespräch leiten
- Regeln für die Präsentationen: Auftreten, Handkarten, Zeitplan, Zielsetzung

Ein ausführliches (verständlich geschriebenes) Nachschlagewerk vom Herdt Verlag, in dem Ihr jede Menge zusätzliche Tipps und Tricks für Eure GFS findet, ist im Kurs enthalten.

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.
Bitte bringt zu diesem Kurs möglichst schon einen USB Stick mit Texten und Bildern mit, die Ihr für Eure Präsentation verwenden wollt.

Beginn: Sa., 24.10.15, 09.00 - 16.00 Uhr
1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 69,50 EUR, inkl. Skript
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 5 - 10

Outlook 2010

CB3736M
Outlook 2010
Guido Heft

Inhalte:
- Das Outlook Anwendungsfenster
- Elektronische Post (E-Mail) mit Outlook
- Kalender
- Kontaktverwaltung
- Aufgabenverwaltung
- Journal
- Notizen
- Hilfefunktionen
- Drucken und Ausdruckgestaltung

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Mo., 26.10.15, 18.30 - 21.30 Uhr
Mi., 28.10.15, 18.30 - 21.30 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 79,90 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 10

CB3737M
Outlook 2010 Aufbau I
Guido Heft

Dieser Kurs vermittelt dem fortgeschrittenen Anwender die effektivere Nutzung von MS Outlook und versetzt ihn damit in die Lage, Termine, Aufgaben und Adressen wesentlich besser als bislang zu koordinieren, bzw. zu erstellen und sie für sich selbst oder für weitere Personen in der Arbeitsgruppe zu pflegen.

Inhalte:
- E-Mail-Funktionen (Nachrichten mit Anhang, Adressbuch und Verteilerliste, Nachrichtenformate, Rückruf von Nachrichten, Signaturen, Visitenkarten, Zustelloptionen)
- Posteingang (Posteingangs- und Abwesenheitsregeln, Drucken)
- Kontakte (Erstellen, detaillierte Personenangaben)
- Termine und Besprechungen (Detaillierte Terminanlage und Verwaltung, Terminserien, Erinnerungsfunktion, Besprechungen, Einladungen)
- Arbeiten im Team (Stellvertreter, Verwalten und Pflegen mehrerer Kalender, Aufgaben delegieren und übernehmen, Aufgabenanfrage)
- Journalfunktionen nutzen (Outlookelemente und Dateien übernehmen, Einträge automatisch oder manuell vornehmen)
- Outlook verwalten (Junk -E-Mails, Outlook Elemente kategorisieren, Regelassistenten)
- Datensicherheit

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows und Outlook.

Beginn: Mi., 25.11.15, 18.30 - 21.30 Uhr
Mo., 30.11.15, 18.30 - 21.30 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 66,40 EUR, (zuzügl. Skript 14 EUR, falls noch nicht vom Einführungskurs vorhanden)
Belegung: 4 - 10

Arbeiten mit Office 2010

CB3738M
Effizient arbeiten mit dem PC – Tipps und Tricks für Office 2010
Guido Heft

Möchten Sie im Büroalltag und privat Zeit sparen durch Vorlagen, Formulare, Verknüpfungen, Automatisierungen? Arbeiten Sie unter Windows 7 auch mit Word, Excel und/oder Outlook?
Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Inhalte:
- Windows und Office : Voreinstellungen und Symbolleisten anpassen, Dateien verknüpfen
- Word: Dokument- und Formatvorlagen am Beispiel von Brief und Protokoll nach DIN 5008 erstellen;
- Automatisierungen durch Autoformate, Schnelltexte, Makros erstellen, Rechnen in Word
- Excel: Listen anlegen, formatieren, auswerten, filtern; Listen zum Druck optimieren u.v.a.m.
- Outlook: Adressbestand ökonomisch nutzen etc.

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in Microsoft Windows 7 und Office 2010 (Excel, Outlook, Word)

Beginn: Di., 01.12.15, 18.30 - 21.30 Uhr
3 Abende (12 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 113,10 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 10

CB3739M
Kompaktkurs Office 2010
Werner Schmidberger

Sie haben bereits einen PC-Einführungskurs besucht oder verfügen über entsprechende Kenntnisse? Sie möchten nun die unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten des Computers nutzen? Sie benötigen im Berufsalltag weitergehende Kenntnisse in Office? Dann ist dieses Angebot genau das Richtige für Sie. Im Rahmen dieses Kurses werden die unterschiedlichen Einsatzgebiete von MS Office 2010 vorgestellt. Sie lernen in diesem Lehrgang, die Möglichkeiten ihres Computers besser und effektiver zu nutzen.

Inhalte:
- Textverarbeitung mit Word
- Grundlegende Funktionen der Tabellenkalkulation mit Excel
- sinnvolle Internetnutzung
- Einsatz von Outlook.

Zugangsvoraussetzungen:
Teilnahme an einem PC-Einführungskurs oder entsprechende Kenntnisse. Der Kursinhalt orientiert sich an den Vorkenntnissen der Teilnehmer/innen.

Beginn: Di., 27.10.15, 17.45 - 21.30 Uhr
Do., 29.10.15, 17.45 - 21.30 Uhr
2 Abende (10 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 96,50 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 10

Internet

CB3740M
Cloud Computing – Was ist das eigentlich?
Harald Belz

Cloud Computing ist nicht nur ein Schlagwort sondern auch eine Veränderung des Internets.

Inhalte:
- Wie funktioniert diese „Wolke“?
- Wie geht das Speichern im Internet?
- Wie sind Fotos, Musik und Dokumente immer und überall verfügbar?

Das und die wichtigsten Cloud-Dienste (Dropbox, OneDrive, iCloud) lernen Sie im Kurs kennen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Daten vom Gerät (PC, Smartphone, Tablet) in die Cloud bringen und diese als Datensicherung nutzen können.
Gerne können Sie Ihr Smartphone, Tablet und Datenspeicher (USB, externe Festplatte, Foto) mitbringen und gleich in die Cloud starten!

Zugangsvoraussetzungen:
PC-/Smartphone-Grundkenntnisse
Falls vorhanden, können Sie Smartphones und Tablets gerne mitbringen.

Beginn: Do., 24.09.15, 18.30 - 21.30 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 33,20 EUR
Belegung: 4 - 10

CB3741
Ab in die Cloud – Datensicherung bei iCloud, Dropbox, Wuala & Co.
Bernhard Rosa

Wenn Sie Ihre Daten auf PC, Tablet und Smartphone aktuell und synchron halten wollen, kommen Sie an der Cloud kaum vorbei. In diesen teilweise kostenlosen Online-Speichern legen Sie Fotos, Musik, Adressen und Dokumente komfortabel ab, sichern sie gegen den Zugriff Dritter und teilen sie mit Freunden und Bekannten.

Inhalte:
- Anbieterüberblick
- Leistungsdaten und Preisstrukturen
- Registrierung und Anmeldeprozess
- Ordner auf dem Speichersystem anlegen, Dateien ablegen, bearbeiten und löschen
- Freigabe für Dritte
- automatisiertes Arbeiten mit der Cloud
- Verschlüsselungstools und Sicherheitshinweise
- Tipps zur Wahl des richtigen Anbieters.

Zugangsvoraussetzungen:
gute PC-Kenntnisse.
Falls vorhanden, können Sie Smartphones und Tablets gerne mitbringen.

Beginn: Mo., 14.12.15, 18.30 - 21.30 Uhr
Mi., 16.12.15, 18.30 - 21.30 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 66,40 EUR
Belegung: 4 - 10

CB3742M
Kostenlos telefonieren in die ganze Welt mit Skype!
Bernhard Rosa

In diesem Kurs lernen Sie kurzweilig und leicht verständlich von einem erfahrenem Dozenten, wie Sie kostenlos über das Internet mit Verwanden und Freunden in aller Welt telefonieren können - und das sogar mit Videobild.
Mit der einfach zu bedienenden Software wissen Sie jederzeit, wer online ist. Sie telefonieren mit anderen „Skypern“ gratis von PC zu PC und gegen niedrige Gebühren sogar weltweit ins Festnetz.

Inhalte:
- Was benötige ich zum „skypen“
- Einrichten der Skype-Programme
- Mein persönliches Skype-Profil
- kostenlose und kostenpflichtige Funktionen
- Kontakte pflegen und erweitern

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse im Internet werden empfohlen.

Beginn: Mi., 11.11.15, 18.30 - 21.30 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 33,20 EUR
Belegung: 4 - 10

Bei uns findet jeder Kurs statt – wenn Sie es wollen!

Jeder Kurs kann gegen Aufpreis als individuelles Seminar für Sie persönlich durchgeführt werden. Dies gilt auch für Firmen.

Ihr Vorteil:
Flexible Gestaltung der Termine und Inhalte sowie persönliche Betreuung durch Ihren Trainer.

Sprechen Sie uns an - gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot!

CB3743
Onlineshopping und -banking, aber sicher!
Harald Belz

Einkaufen im Internet ist populär. Von großen Online-Warenhäusern über kleine Anbieter bis zu Online-Auktionshäusern wie eBay. Es gibt beinahe nichts, was man dort nicht kaufen kann. Aber nicht jedes Angebot ist seriös. Wer seine Bankgeschäfte im Internet erledigt, spart Zeit, Gebühren und den Weg zur Bankfiliale. Online-Banking bietet viele Vorteile: Es erspart einem den Weg zur Bank, keiner schaut einem am Schalter über die Schulter und Öffnungszeiten gibt es schon gar nicht zu beachten. Was viele noch davon abhält ist der Aspekt Datenschutz. Wie sicher ist es tatsächlich, Bankgeschäfte online zu erledigen? In diesem Kurs erfahren Sie, was beim Online-Banking zu beachten ist. Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Identifizierungsverfahren sowie Chancen und Gefahren des Online-Banking. Nach Abschluss des Kurses können Sie selbständig und ohne Sicherheitsbedenken ihre Bankgeschäfte von zu Hause aus erledigen.

Inhalte:
Wir zeigen Ihnen:
- worauf Sie beim Online-Einkauf achten müssen
- die Handhabung Internetbanking über die gesicherte Webseite der Bank
- die Regeln für sicheres Online-Banking.

Zugangsvoraussetzungen:
PC-Grundkenntnisse.

Beginn: Do., 22.10.15, 18.30 - 20.45 Uhr
1 Abend (3 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 38,40 EUR
Belegung: 4 - 10

CB3744M
Einkaufen und Bezahlen im Internet
Bernhard Rosa

Online-Shoppen macht vielen Internetnutzern Spaß, denn Einkaufen im Netz funktioniert heute simpel und schnell. Bequem von daheim lassen sich Bücher, Schuhe, Bekleidung oder sogar Lebensmitteln bestellen.
Die Mehrheit der Online-Händler bietet dafür sowohl herkömmliche als auch elektronische Bezahlverfahren an. Doch welches Bezahlsystem ist so sicher, dass die Freude im Nachhinein nicht getrübt wird? Denn alle Bezahlverfahren haben ihre Vor- und Nachteile.
Wägen Sie im Einzelfall Komfort und Sicherheit gegeneinander ab, bevor Sie sich für eine Zahlungsmethode entscheiden.
Wir zeigen Ihnen an einem Abend, wie der Online Einkauf funktioniert und stellen Ihnen die unterschiedlichen Abläufe und Zahlungsmethoden ausführlich vor.

Beginn: Di., 27.10.15, 17.45 - 21.30 Uhr
1 Abend (5 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 41,50 EUR
Belegung: 4 - 10

CB3745M
Kaufen und verkaufen bei eBay
Bernhard Rosa

„Sicher handeln auf eBay", „erfolgreich bieten und kaufen" und „zum ersten Mal verkaufen": Sie erfahren Einzelheiten und Hintergrundwissen über eBay. Anhand praktischer Beispiele betreten Sie stressfrei und sicher den weltberühmten online-Marktplatz eBay. Gehen Sie auf Schnäppchenjagd oder trennen Sie sich von Ihren Keller- oder Dachbodenschätzen.

Inhalte:
- eBay - Entstehung und Grundlagen
- eBay - Anmeldung und Mitgliedschaft
- Artikel suchen und beobachten
- Gebote abgeben und Artikel erfolgreich ersteigern
- Abwicklung des Kaufs nach der Ersteigerung
- Verkaufen bei eBay
- eBay-Inserate ansprechend gestalten
- Angebotsende und Verkaufsabwicklung.

Der Kurs erläutert das eBay Bewertungssystem auf Basis aktueller Auktionen und rundet das Thema mit Blick auf die Funktion des Online - Zahlungsdienstleisters PayPal ab.

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows und Internet werden empfohlen. Eine eigene E-Mail-Adresse sollte vorhanden sein.

Beginn: Mo., 19.10.15, 18.30 - 21.30 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 79,90 EUR
Belegung: 4 - 10

WEB 02 & Soziale Netzwerke

CB3746M
WhatsApp, Twitterer & Co – leicht verständlich Eine Einführung in die sozialen Netzwerke für Senioren
Bernhard Rosa

Das Internet ist kein Vorrecht der jungen Generation. Steigen Sie ein in die faszinierende Welt der sozialen Netzwerke. Erwerben Sie sich leicht verständlich die grundlegenden Kenntnisse über Facebook, Twitter, Skype, WhatsApp & Co. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die wichtigsten sozialen Netzwerke kennen und erfahren, welche Gemeinschaften sich für Sie eignen und wie Sie diese nutzen können. Schritt für Schritt wird dabei gezeigt, wie Sie sich anmelden, Texte und Bilder einpflegen, sich mit anderen Nutzern vernetzen und Ihre Privatsphäre wahren.
Lernen Sie beispielsweise mit Ihren Enkeln in England, mit Ihren Neffen in Australien über soziale Netzwerke zu kommunizieren und sich dabei sogar zu sehen.
Als Voraussetzung sollten sie PC- Internet Grundkenntnisse und wenn möglich eine gültige E-Mail-Adresse mitbringen.

Beginn: Mo., 19.10.15, 14.00 - 17.45 Uhr
1 Termin (5 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 41,50 EUR,
ermäßigter Seniorenpreis
Belegung: 4 - 10

CB3747
Twitter, Xing & Co: Wie lassen sich Social Networks beruflich, im Verein und privat nutzen?
Bernhard Rosa

Viele Millionen Menschen sind weltweit in sozialen Netzwerken aktiv, kontaktieren und informieren sich dort, Gleichgesinnte schließen sich in sogenannten Communities zusammen. Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Vielfalt und das Potenzial von Web 2.0-Diensten wie Twitter, Xing, Facebook & Co. Sie lernen, wie sie Social Networks für Kontakte, Kommunikation, Karriere oder auch erfolgreiches Online-Marketing nutzen können. Auch potenzielle Gefahren, etwa für Datenschutz und Privatsphäre, werden thematisiert.

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und im Internet.

Beginn: Di., 10.11.15, 18.30 - 21.30 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 33,20 EUR
Belegung: 4 - 10

Webseitenerstellung & Programmierung

CB3748M
Der eigene Webauftritt Webseiten erstellen und bearbeiten mit Jimdo -
Bernhard Rosa

Ist es möglich, einfach und schnell einen eigenen Webauftritt zu erstellen - und das auch noch mit einem kostenlosen Programm? Kein Problem mit diesem vhs Seminar.
Wenn Sie ...
- eine Homepage im Internet erstellen möchten, ohne sich dazu eine spezielle Software anzuschaffen
- bereits Ideen für einen Webauftritt haben, aber nicht wissen, wie Sie diese umsetzen können
- möchten, dass die Webseitenerstellung schnell und einfach geht
- Ihren Webauftritt von überall auf der Welt bearbeiten wollen
- möchten, dass der Betrieb Ihrer Homepage möglichst kostenlos oder zumindest kostengünstig ist
- dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!
- Sie lernen an nur einem Samstag nach einer kurzen Einführung anhand klarer Schritt-für-Schritt-Anweisungen und praxisnaher Übungen, einen eigenen Webauftritt zu erstellen.

Inhalte:
- Den eigenen Webauftritt planen
- Den Webauftritt einrichten
- Das Design gestalten
- Webseiten mit Texten und Bildern füllen
- Tabellen, Bilder-Galerien und Formulare

Zusätzlich erhält jeder Teilnehmer im Kurs ein praxisorientiertes Buch aus der PC-Einsteiger-Reihe des HERDT-Verlages zum Üben und Nachschlagen.

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und im Internet.

Beginn: Mi., 13.01.16, 18.30 - 21.30 Uhr
3 Termine (12 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 133,50 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 10

CB3749
Erstellen einer Webseite mit Freeware (inkl. HTML und CSS)
Bernhard Rosa

In diesem Kurs lernen Sie das selbstständige Erstellen einer (online-) Webseite mit Freeware

Inhalte:
- Erstellen einer Website mit kostenloser Software (Freeware)
- Konzeption eines Webauftritts
- HTML Grundlagen
- Aufbau einer Web-Seite
- Texte einfügen und formatieren
- Hintergrundgestaltung
- Hyperlinks, Grafiken, Listen, Containerelemente (div), Formulare
- Einführung in CSS
- Arbeiten mit Quelltext - Editoren - Grafischen Editoren und Bildbearbeitungsprogrammen.
- Internet Seiten speichern und auf den Server übertragen
- Tipps und Tricks

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs, Windows und Internet. Das Arbeiten mit dem Windows Explorer und mit Browsern (Internet Explorer) sollte Ihnen vertraut sein.

Beginn: Fr., 16.10.15, 18.30 - 21.30 Uhr
Sa., 17.10.15, 08.45 - 16.00 Uhr
Fr., 23.10.15, 18.30 - 21.30 Uhr
Sa., 24.10.15, 08.45 - 16.00 Uhr
4 Termine (27 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 224,10 EUR, (Jeder Teilnehmer erhält ein Skript und eine Software-CD)
Belegung: 4 - 10

Dieter Sckell
Nach dem Diplom für Elektrotechnik und Abschluss der Lehrbefähigung war Dieter Sckell 20 Jahre am Gymnasium für Mathematik und Physik zuständig. Dann machte er sich selbständig in Richtung Informatik. Programmieren von Datenbank-Systemen mit Microsoft Access oder mit dem Open-Source-Paket PHP/MySQL sind seine Lieblingsthemen.

Seit mehr als 25 Jahren entwickelt er Anwendungen für Unternehmen und gibt Schulungen für deren Mitarbeiter und an renommierten Schulungs-Instituten.
Er lebt am Bodensee und unterrichtet neben der freiberuflichen Datenbank-Entwicklung an der Höheren Technischen Lehranstalt Bregenz im Fach Angewandte Informatik.
Auch der Anwender ohne IT-Ausbildung kann heute mit guter Kenntnis von HTML, CSS, PHP und MySQL einen professionellen Web-Auftritt entwickeln mit Gesprächs-Forum oder Bestell-Erfassung.
Ein gelungener Informatik-Kurs zeichnet sich durch hohe Dichte und Zielorientiertheit aus, so Dieter Sckell: „Auch der gute didaktische Aufbau ist mir wichtig, ebenso die klare Sprache und Anwendungsbeispiele, die sich an der Praxis orientieren."

CB3750M
Webseiten erstellen mit HTML (Einführung)
Bernhard Rosa

Nahezu alle Firmen und private Computerbenutzer verfügen mittlerweile über einen Internet-Zugang und dadurch auch über die Möglichkeit, eigene Seiten (Homepages) im Internet abzulegen.
Mit dem Einsatz der Sprache HTML erlangen Sie den größtmöglichen Einfluss auf das Aussehen einer Webseite. Außerdem sind Sie von meist sehr teuren Programmen unabhängig und arbeiten stattdessen mit einem beliebigen Texteditor. In diesem Kurs bekommen Sie das Wissen, um Webseiten zu erstellen, ohne dass zusätzliche Software benötigt wird. Außerdem erfahren Sie, welche Unterschiede es in der Darstellung bei verschiedenen Browsern gibt.

Inhalte:
- Projektplanung
- Das Sprachkonzept von HTML
- Gestaltungselemente von HTML
- Hyperlinks, Grafiken, Listen, Tabellen, Formulare
- Tipps, Tricks und Tools
- FTP, Seiten bei Suchmaschinen anmelden

Zugangsvoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit PC und Internet.

Beginn: Sa., 14.11.15, 08.30 - 17.30 Uhr
1 Termin (10 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 100,00 EUR
Belegung: 4 - 10

CB3751M
Webseitenerstellung mit HTML und CSS
Dieter Sckell

Möchten Sie den Aufbau einer Website kennenlernen und diese nach Ihren Wünschen gestalten?
Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!
Die textbasierte Auszeichnungssprache HTML ist heute weltweiter Standard für die Darstellung von Inhalten auf einer Website. Vielseitig und einfach zu erlernen finden Anwender leicht den Eingang in die Welt der Programmierung.
CSS ist dazu die ideale Ergänzung, um eine HTML-Seite ansprechend zu gestalten. Sie ist ebenfalls eine zum weltweiten Standard gewordene Skriptsprache.

Inhalte:
- Philosophie und Entwickler-Umgebung für Websites
- Erste grundlegende Erstellung eigener Websites mit HTML
- Strukturierung einer Website mit tabellarischem Aufbau
- Ansprechende Gestaltung der Website mit CSS
- Viele Möglichkeiten für ein professionelles Aussehen einer Website mit dem Einbau von Bildern, animierten Grafiken und Hyperlinks
- Benutzer-Eingaben erfassen mit HTML-Formularen
- Projekt: Reise - Buchungen erfassen

Zulassungsvoraussetzungen:
Grundlegende Kenntnisse und Erfahrung in Windows und in den Office-Anwendungen sowie im Umgang mit dem Internet

Beginn: Fr., 16.10.15, 17.45 - 21.30 Uhr
Sa., 17.10.15, 09.00 - 16.45 Uhr
2 Termine (14 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 153,50 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 10

CB3752M
Einführung in PHP
Dieter Sckell

Die Skriptsprache PHP wird zur Erstellung dynamischer Webseiten eingesetzt und ist heute dafür die weltweit am meisten verwendetete Sprache. Ihre Syntax ist an C und Perl angelehnt. PHP ist für objektorientierte Anwendungen vor allem aus 2 Gründen bestens geeignet: Es wird ausschließlich server-basiert ausgeführt und bietet so den sichersten Zugriffs-Schutz und ist bestens auf das ebenfalls zum Weltstandard aufgerückte Datenbanksystem MySQL abgestimmt.

Inhalte:
- Hinweise zur Installation von XAMPP
- Programmier-Umfeld (Einbetten der Skriptsprache in HTML)
- Programmierlogik in PHP (Variable, Entscheidungs-Strukturen, Schleifen)
- Formulare im HTML-Dokument mit PHP auswerten
- Sichere Passwort-Prüfung
- Projekt: Betriebliche Daten mit Passwort schützen

Zulassungsvoraussetzungen:
Grundlegende Kenntnisse und Erfahrung in Windows und Office-Anwendungen sowie im Einsatz von HTML und CSS. Programmierkenntnisse (zum Beispiel JavaScript) sind erwünscht, jedoch nicht unbedingt erforderlich.

Beginn: Fr., 13.11.15, 17.45 - 21.30 Uhr
Sa., 14.11.15, 09.00 - 16.45 Uhr
2 Termine (14 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 153,50 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 10

CB3753M
Einführung in MySQL
Dieter Sckell

Das opensource-verfügbare relationale Datenbanksystem MySQL ist inzwischen zum weltweiten Standard für web-basierte Datenhaltung geworden. Schlank, sicher, schnell und extrem leistungsfähig wird sie von den meisten Providern eingesetzt. MySQL ist wie PHP im Installationspaket XAMPP enthalten. Beide Programme sind bestens aufeinander abgestimmt. Da MySQL keine Anwender-Oberfläche bietet, sind HTML, CSS und PHP die idealen Partner, um Datenbank und Anwender- Oberfläche vor allem im Internet zusammenzubringen.

Inhalte:
- Hinweise zur Installation von XAMPP
- Einführung in die Datenbankverwaltung von MySQL mit phpMyAdmin
- Grundlegendes Arbeiten mit Datensätzen
- SQL-Befehle direkt eingeben
- Zusammenarbeit mit PHP
- Datensätze im PHP-Dokument ein- und ausgeben
- Import und Export von Daten
- Projekt: Gästebuch entwickeln

Zulassungsvoraussetzungen:
Grundlegende Kenntnisse und Erfahrung in Windows, in Office - Anwendungen sowie im Einsatz von HTML, CSS und PHP. Weitergehende Programmierkenntnisse (zum Beispiel JavaScript) oder Erfahrungen im relationalen Datenbanksystem (zum Beispiel Access) sind erwünscht, jedoch nicht unbedingt erforderlich.

Beginn: Fr., 04.12.15, 17.45 - 21.30 Uhr
Sa., 05.12.15, 09.00 - 16.45 Uhr
2 Termine (14 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 153,50 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 10

CB3754M
Java Fortgeschrittene
Daniel Hirscher

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Java und möchten diese vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Inhalte:
- Wiederholung der Grundlagen
- Vertiefung der Objektorientierung (Vererbung, Interfaces)
- Arrays, Enums und das Collections-Framework
- Mit Dateien und Streams arbeiten
- Generics
- Threads und nebenläufige Programmierung

Um das Gelernte zu vertiefen und anzuwenden, programmieren wir gemeinsam ein Spiel.

Zugangsvoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit PC, Grundlagen in der Programmiersprache Java.

Beginn: Sa., 14.11.15, 08.30 - 13.00 Uhr
Sa., 21.11.15, 08.30 - 13.00 Uhr
Sa., 28.11.15, 08.30 - 13.00 Uhr
Sa., 05.12.15, 08.30 - 13.00 Uhr
4 Termine (24 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 212,70 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 8

Die vhsAPP ist aktiv!

IPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.

Weitere Infos dazu finden Sie unter www.die-vhs-app.de.

Heimnetzwerke

CB3755M
Heimnetzwerk, Router und Internet – Grundkurs für Einsteiger
Andreas Huchler

Fast jeder Internetnutzer verfügt über einen DSL-Router und möchte schnell und einfach kabellos im Internet surfen. In der Regel kommen zum heimischen PC noch Laptop, Tablet, Smartphone, Telefon oder Fernseher da zu und Musik-, Foto- oder Videodateien sollen zentral verwaltet werden, um im Netz gemeinsam darauf zugreifen zu können.
Doch schon beim Anschließen und Einrichten von Router, Geräten und Netzwerk treten oft die ersten Probleme auf.
In diesem Kurs erhalten Sie die nötigen Grundkenntnisse, um einen Router einzurichten und Computer, Laptop, Tablet und Smartphone ans Internet anzuschließen.
Verschiedene Techniken werden vorgestellt wie Verbindungen über Kabel (LAN), Funk (WLAN) und über das Stromnetz (dLAN). Dazu werden wichtige Grundbegriffe der Netzwerktechnik wie IP, DHCP, DNS erklärt.
Zum Thema Sicherheit erhalten Sie Informationen über die Absicherung von Netzwerken und WLAN (Filter, Firewall, Verschlüsselung und Freigaben).

Inhalte:
- Netzwerk Grundlagen
- DSL-Router anschließen
- Telefonieren über das Internet
- Netzwerk konfigurieren und einrichten
- WLAN nachhaltig schützen
- Drucken im Heimnetzwerk
- Datenserver & Medienserver
- Immer und überall Zugriff auf die eigenen Daten - Private Cloud

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in Windows und Internet

Beginn: Sa., 21.11.15, 10.00 - 17.00 Uhr
Sa., 28.11.15, 10.00 - 17.00 Uhr
2 Termine (16 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 174,00 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 10

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

CB3756M
Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-Programm CEWE
Dr. Rolf Zimmermann

Als Fotobuch bezeichnet man ein digital gedrucktes Buch, dessen einzelne Seiten Sie am PC aus Bildern und Texten selbst zusammenstellen. Fotobücher sind also ein moderner Ersatz bisheriger Fotoalben. Sie sind vielfältiger gestaltbar als diese, meist dünner und handlicher und sie können zur Weitergabe an andere in beliebiger Stückzahl gedruckt werden.

Inhalte:
- Einführung in das Thema „Fotobuch".
- kurze Ergänzung zum Thema „digitale Bildbearbeitung"
- Layout-Programm von CEWE
- Gestaltung eigener Seiten
- Ablauf einer Bestellung
- Vertiefung mit komplexeren Gestaltungsmöglichkeiten

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Erfahrungen im Umgang mit der Computermaus.

Beginn: Do., 12.11.15, 18.30 - 20.45 Uhr
2 Termine (6 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 49,80 EUR, je nach Verfügbarkeit erhält jeder Teilnehmer einen Gutschein für ein Fotobuch.
Belegung: 4 - 10

CB3757
Digitale Bildbearbeitung mit GIMP – Grundkurs
Bernhard Rosa

Gimp ist ein kostenloses professionelles Programm zur Bildbearbeitung, mit dem Sie Ihre Fotos optimieren können. Die kostenlose Software hat tolle Möglichkeiten, die den Vergleich mit Photoshop nicht zu scheuen brauchen.
Lernen Sie Gimp und seine leistungsfähigen Werkzeuge kennen und lieben.

Inhalte:
- Download und Installation von GIMP
- Die Werkzeuge - Fenster und Menüs: was Sie womit machen können
- Bilder einrichten, drucken und speichern: Größe, Auflösung und Dateiformate (für das Internet)
- Zuschneiden von Bildern
- Ausdrucken mehrerer Bilder pro Seite
- Bilder optimieren: Tonwert, Kontrast, Helligkeit und Farben nachbearbeiten
- Bilder schärfen oder weichzeichnen
- Bilder retuschieren: Farbstiche, Flecken, Staub und Kratzer entfernen
- Schreiben mit GIMP - das Textwerkzeug

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Di., 13.10.15, 18.30 - 21.30 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 66,40 EUR
Belegung: 4 - 10

CB3758M
Photomanagement mit Lightroom 4
Axel Kottal

Adobe Lightroom 4 ist eine Software, die speziell für Digitalfotografen entwickelt wurde. Sie umfasst die gesamten Arbeitsabläufe vom Übertragen der Bilder auf den Rechner, danach die Bildbearbeitung (vor allem von RAW-Dateien aber auch JPG, TIFF und PSD-Daten) bis hin zur Weiterverarbeitung als Ausdruck, Diashow, Fotobuch oder für das Internet. Alle Abläufe sind klar gegliedert in Modulen, die sehr einfach beherrschbar sind - im Kurs werden alle Module ausführlich behandelt. Lightroom hat sich zur Standardsoftware für Fotografen entwickelt und wird von Amateuren und Profis weltweit verwendet.
Hinweis: Lightroom ist kein Ersatz für Photoshop Elements, da aufgrund der fehlenden Ebenenfunktion keine aufwändigen Bildmontagen möglich und die Retuschierfunktionen sehr eingeschränkt sind.

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Erfahrung im Umgang mit Photoshop Elements oder mit der Vollversion von Photoshop. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Fr., 16.10.15, 17.45 - 21.30 Uhr
Sa., 17.10.15, 09.00 - 17.15 Uhr
2 Termine (16 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 173,50 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 10

CB3759M
Digitale Bildbearbeitung I mit Photoshop Elements

Axel Kottal

Photoshop von Adobe ist die Standardsoftware für die Bildbearbeitung in der Grafikbranche.
Mit diesem Programm können Fotos (ob gescannt oder von der Digitalkamera) absolut perfekt bearbeitet werden: Farb- und Belichtungskorrekturen, Bildmontagen und -retuschen, optimale Vorbereitung für den Ausdruck auf dem heimischen Drucker sowie als Druckvorlage für den Firmenprospekt.

Inhalte:

- Grundbegriffe der Bildbearbeitung
- Photoshop Elements Grundlagen
- Werkzeug- und Hilfspalette
- Farb- und Belichtungskorrekturen
- Bildmontagen und -retuschen
- Laden und Speichern
- Optimale Vorbereitung für den Ausdruck
- Druckvorlage für den Firmenprospekt.
- Individuelle Konfiguration

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Do., 24.09.15, 18.30 - 21.30 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 79,90 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 10

CB3760M
Digitale Bildbearbeitung II mit Photoshop Elements

Axel Kottal

Inhalte:

- Komplexe Photomontagen
- Fotoretuschen
- Bildkorrekturen
- Filter
- Professionelle Tipps und Tricks

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Photoshop Elements. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Do., 12.11.15, 18.30 - 21.30 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 33,20 EUR, (zuzügl. Skript 14 EUR, falls noch nicht vom Teil I vorhanden)
Belegung: 4 - 8

CB3761
Digitale Bildbearbeitung I + II mit Photoshop Elements

Axel Kottal

Inhalte siehe CB3759M und CB3760M

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Mi., 25.11.15, 18.00 - 21.30 Uhr
3 Abende (14 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 128,70 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 8

CB3762M
Digitale Bildbearbeitung III Arbeiten mit Photoshop

Axel Kottal

Photoshop in der Vollversion gilt als Standard in der Bildbearbeitung und wird als eines der leistungsfähigsten Programme dieser Sparte gehandelt.
Der produktive Umgang mit Photoshop benötigt jedoch sehr viel Routine und Praxis - zumal auch eine Menge Kniffe und Tricks für dieses Programm existieren. Darum wird hier von einem Profi, der täglich mit Photoshop arbeitet, eine Menge Wissen und Erfahrung im Umgang mit dieser Software an die Teilnehmer weitergegeben.

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Erfahrung im Umgang mit Photoshop Elements oder mit der Vollversion von Photoshop. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Fr., 22.01.16, 17.45 - 21.30 Uhr
Sa., 23.01.16, 09.00 - 17.15 Uhr
2 Termine (16 UE), Wochenendseminar,
Anmeldeschluss: 08.01.2016
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 173,50 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 8

Bei uns findet jeder Kurs statt – wenn Sie es wollen!

Jeder Kurs kann gegen Aufpreis als individuelles Seminar für Sie persönlich durchgeführt werden. Dies gilt auch für Firmen.

Ihr Vorteil:
Flexible Gestaltung der Termine und Inhalte sowie persönliche Betreuung durch Ihren Trainer.

Sprechen Sie uns an - gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot!

Video

CB3763
Vom Zauber der bewegten Bilder Gestaltung und Technik der Videoaufnahme

Alexander Beer

In diesem Workshop vollziehen Sie den Schritt vom Zuschauer zum Filmemacher. An anschaulichen und leicht verständlichen Beispielen lernen sie die unterschiedlichen Kameratechniken und Aufzeichnungsformate kennen. Wir behandeln die Bildgestaltung, die Einstellungsgrößen, Kamerabewegungen und andere Methoden der Kameraführung. Ziel ist dabei die perfekte Aufnahme, damit sie später sehr gutes Material für die Postproduktion haben.
Die Geräte stellt das Kreismedienzentrum Bodenseekreis zur Verfügung.

Beginn: Di., 17.11.15, 17.45 - 21.30 Uhr
Mi., 18.11.15, 17.45 - 21.30 Uhr
2 Abende (10 UE)
Ort: Kreismedienzentrum Bodenseekreis,
Steinbeisstr. 22 - 26, 88046 FN
Kosten: 83,00 EUR
Belegung: 4 - 8

CB3764
Vom Zauber der bewegten Bilder Videoschnitt am Computer

Alexander Beer

In diesem Workshop werden wir aus Videoaufnahmen Videofilme machen und diese im Anschluss entweder für die Wiedergabe am Computer oder auf einem DVD Player fertig machen.
An praktischen Beispielen erfahren sie:

- Szenen zu ordnen, schneiden und zu trimmen
- Musik und Kommentare zu unterlegen
- Bild und Ton bearbeiten
- Video- und Audioeffekte hinzuzufügen
- Den fertigen Film zu rendern und für die Ausgabe an einem PC oder DVD Player fertig zu machen

Das Seminar ist nicht an das eingesetzte Schnittsystem gebunden. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Die Geräte stellt das Kreismedienzentrum Bodenseekreis zur Verfügung.

Beginn: Di., 01.12.15, 17.45 - 21.30 Uhr
Mi., 02.12.15, 17.45 - 21.30 Uhr
Di., 08.12.15, 17.45 - 21.30 Uhr
Mi., 09.12.15, 17.45 - 21.30 Uhr
4 Abende (20 UE)
Ort: Kreismedienzentrum Bodenseekreis,
Steinbeisstr. 22 - 26, 88046 FN
Kosten: 166,00 EUR
Belegung: 4 - 8

Tastschreiben

CB3765M
Computer-Tastschreiben am PC in 6 Stunden

Haitetann Günthör

Ob im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen.
Mit diesem Schulungskonzept ist es möglich, die Tastatur eines Computers in nur 6 Stunden blind bedienen zu lernen. Grundlage dieser Schulung ist ein Trainingsprogramm, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen.
Mit diesem Lernsystem gibt es kein stures Einhämmern auf die Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen im Unterricht, um das Tastenfeld zu erlernen. Im Gegenteil: Mit diesem System macht es einfach Spaß, in kurzer Zeit das Computerschreiben zu erlernen. Das Unterrichtmaterial ist im Kursentgelt enthalten.

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Das regelmäßige Üben am eigenen PC (zur Steigerung der Schreibgeschwindigkeit) wird vorausgesetzt.

Beginn: Di., 29.09.15, 18.00 - 19.30 Uhr
4 Abende (8 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 79,90 EUR, inkl. Skript
Belegung: 4 - 10

CB3766
Computer-Tastschreiben am PC für Schüler (Klasse 6 - 8) in den Herbstferien

Haitetann Günthör

Inhalte siehe CB3765

Beginn: Di., 03.11.15, 10.00 - 11.30 Uhr
Mi., 04.11.15, 10.00 - 11.30 Uhr
Do., 05.11.15, 10.00 - 11.30 Uhr
Fr., 06.11.15, 10.00 - 11.30 Uhr
4 Vormittage (8 UE), Ferienkurs
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 61,50 EUR, inkl. Skript
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 5 - 10

Tablets & Smartphones

Seminare in Kleingruppen und als Einzelcoaching

Tablets und Smartphones erfreuen sich einer immer größer werdenden Beliebtheit, da sie recht vielseitig einsetzbar und einfach zu bedienen sind. Mittlerweile sind sie auf dem besten Weg, den klassischen PC für viele Normalnutzer abzulösen.

Ob Reisen, Musik, Fotografie, Lesen, Gesundheit, Navigation und v.a.m: Tablets und Smartphones bieten Informationen und Hilfe an. Somit sind diese Produkte nicht nur für junge Menschen interessant. Immer mehr Menschen aller Altersgruppen sind interessiert, an dieser Art der mobilen Kommunikation teilzuhaben.

CB3767M
Mit dem Tablet unterwegs

Harald Belz

Sie sind geschäftlich oder im Urlaub unterwegs und möchten gerne die Navigation benutzen, eine Zugverbindung oder ein gutes Restaurant in der Nähe finden? Wie wird das Wetter in den nächsten Tagen und welche Sehenswürdigkeiten befinden sich in meiner Nähe?
Mit den richtigen Apps (Programmen) wird das Tablett schnell zum unentbehrlichen Helfer, den Sie bald nicht mehr vermissen möchten. So können Sie Fotos und Filme aufnehmen, bearbeiten und deren Qualität schnell und einfach verbessern. Sogar das Telefonieren im Ausland wird damit günstig möglich.
In diesem Kurs lernen Sie, welche Voraussetzungen dafür notwendig sind, wie Sie die passenden Apps finden, installieren und einsetzen.

Beginn: Mi., 14.10.15, 17.45 - 21.30 Uhr
1 Abend (5 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 50,00 EUR, inkl. Skript
Belegung: 3 - 6

CB3768M
Tablets & Smartphones – Einführung Orientierungskurs mit allen Betriebssystemen Kleingruppen-Seminar
Harald Belz

Das Internet als modernes Medium zur Kommunikation und Information wird mit Smartphones und Tablet PCs mobil und einfacher bedienbar. Nicht nur junge Menschen schätzen diese Möglichkeit zur Kommunikation und Informationsbeschaffung. In diesem Kurs erfahren Sie, welches das richtige Produkt für Sie ist: Smartphone oder Tablet-PC - Android, Apples iOS oder Windows?

Inhalte:
- Welches System, welche Bildschirmgröße möchte ich?
- Was sind Apps und wie bekomme ich sie auf mein Gerät?
- Was sind die Unterschiede zwischen Smartphone, iPhone, Tablet-PC und iPad?
- Mit welchen Kosten muss ich rechnen und wie schütze ich mich vor ungewollter Datenübertragung und Kostenfallen?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich ein Tablet-PC oder Smartphone kaufen möchten. Sollten Sie schon ein Smartphone oder Tablet-PC besitzen, sind Sie ebenfalls herzlich willkommen.

Zugangsvoraussetzungen:
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Do., 01.10.15, 17.45 - 21.30 Uhr
1 Abend (5 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 50,00 EUR, inkl. Skript
Belegung: 3 - 6

Bildungszeit

Am 1. Juli 2015 tritt das Bildungszeitgesetz in Kraft. Bildungszeit kann 2015 für berufliche und politische Weiterbildung genommen werden, ab 2016 auch für die Qualifizierung zum und im Ehrenamt. Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weiter gezahlt. Wer unter welchen Bedingungen Bildungszeit nehmen kann, ist im Gesetz im Detail geregelt - bitte lesen Sie dort nach, was für Sie persönlich zutrifft. Unter **www.bildungszeitgesetz.de** finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.

CB3769
Tablets – Grundlagen Microsoft Surface Individuelles Seminar für Einzelpersonen
Harald Belz

Das Microsoft Surface erfreut sich einer immer größer werdenden Beliebtheit, da es recht preisgünstig, vielseitig einsetzbar und einfach zu bedienen ist. Mittlerweile ist es auf dem besten Weg, den klassischen PC und den Laptop für viele Nutzer abzulösen. Das Surface 2 wiegt gerade einmal 675 g und ist lediglich 8,9 mm dick: Weniger Ballast, mehr Möglichkeiten. Auf dem Surface 2 wird Windows RT 8.1 ausgeführt, außerdem ist Microsoft Office 2013 RT4 vorinstalliert.
In dieser Einführung lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrem Tablet-PC von der grundlegenden Bedienung bis zum mobilen Weg ins Internet. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und Apps für die praktische Anwendung.

Inhalte:
- Vorstellung des Gerätes
- Anschlüsse und Bedienung
- Touchscreen Benutzung und Gesten
- Erstes Anschalten und Grundeinstellungen
- Store (Apps installieren/kaufen)
- Einrichten von E-Mail, Ordner und Systemsteuerung
- Cloud
- sinnvolle Programme
- Schutz und Sicherheit

Zugangsvoraussetzungen:
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte beachten: Andere Termine sind nach Vereinbarung möglich.

Beginn: Mo., 26.10.15, 17.45 - 21.30 Uhr
1 Abend (5 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 160,00 EUR, inkl. Skript
Belegung: 1 - 2

CB3770M
Tablets-Grundlagen Microsoft Surface Kleingruppen-Seminar
Harald Belz

Inhalte siehe CB3769

Beginn: Di., 10.11.15, 17.45 - 21.30 Uhr
1 Abend (5 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 53,00 EUR, inkl. Skript
Belegung: 3 - 6

Die vhsAPP ist aktiv!

IPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.

Weitere Infos dazu finden Sie unter www.die-vhs-app.de.

CB3771
Tablets & Smartphones – Grundlagen Android (Samsung, Sony, LG, HTC, u. a.) Individuelles Seminar für Einzelpersonen
Harald Belz

In dieser Einführung lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrem Tablet-PC oder Smartphone von der grundlegenden Bedienung bis zum mobilen Weg ins Internet. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und Apps für die praktische Anwendung.

Inhalte:
- Vorstellung des Gerätes
- Anschlüsse und Bedienung
- Touchscreen Benutzung und Gesten
- Erstes Anschalten und Grundeinstellungen
- Store (Apps installieren/kaufen)
- Einrichten von E-Mail, Ordner und Systemsteuerung
- Cloud
- sinnvolle Programme
- Schutz und Sicherheit

Zugangsvoraussetzungen:
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte beachten: Andere Termine sind nach Vereinbarung möglich!

Beginn: Mo., 21.09.15, 18.30 - 20.45 Uhr
1 Abend (3 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 95,00 EUR, inkl. Skript
Belegung: 1 - 2

CB3772M
Tablets & Smartphones – Grundlagen Android (Samsung, Sony, LG, HTC, u. a.) Kleingruppen-Seminar
Harald Belz

Inhalte CB3771

Zugangsvoraussetzungen:
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Di., 17.11.15, 18.30 - 21.30 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 80,00 EUR, inkl. Skript
Belegung: 3 - 6

CB3773
Tablets & Smartphones – Vertiefung Android (Samsung, Sony, LG, HTC, u. a.) Individuelles Seminar für Einzelpersonen
Harald Belz

Oftmals werden Tablet-PCs ohne jede Bedienungsanweisung verkauft. In diesem (Fortsetzungs-) Kurs lernen Sie die wichtigsten Schritte zum Einrichten eines Tablet-PCs sowie das Arbeiten mit verschiedenen Apps (Anwendungen).

Inhalte:
- Einrichten von WLAN
- Kalender, Kontakte, Synchronisation
- Skype
- WhatsApp
- GPS Anwendungen

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse im Umgang mit dem Tablet-PC werden vorausgesetzt.
Bitte beachten: Andere Termine sind nach Vereinbarung möglich!

Beginn: Di., 08.12.15, 18.30 - 20.45 Uhr
1 Abend (3 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 100,00 EUR, inkl. Skript
Belegung: 1 - 2

CB3774M
Tablets & Smartphones – Vertiefung Android (Samsung, Sony, LG, HTC, u. a.) Kleingruppen-Seminar
Harald Belz

Inhalte siehe CB3773

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse im Umgang mit dem Tablet-PC werden vorausgesetzt.

Beginn: Mo., 07.12.15, 18.30 - 20.45 Uhr
2 Abende (6 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 60,00 EUR, inkl. Skript
Belegung: 3 - 6

Bei uns findet jeder Kurs statt – wenn Sie es wollen!

Jeder Kurs kann gegen Aufpreis als individuelles Seminar für Sie persönlich durchgeführt werden. Dies gilt auch für Firmen.

Ihr Vorteil:
Flexible Gestaltung der Termine und Inhalte sowie persönliche Betreuung durch Ihren Trainer.

Sprechen Sie uns an - gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot!

CB3775
Tablets & Smartphones – Grundlagen iPad & iPhone Individuelles Seminar für Einzelpersonen
Harald Belz

Apples iPads und iPhones erfreuen sich einer immer größer werdenden Beliebtheit, da sie recht vielseitig einsetzbar und einfach zu bedienen sind. Mittlerweile sind Sie auf dem besten Weg, den klassischen PC für viele Normalnutzer abzulösen.
In dieser Einführung lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrem iPad oder iPhone - von der grundlegenden Bedienung bis zum mobilen Weg ins Internet. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und Apps für die praktische Anwendung.

Inhalte:
- Vorstellung des Gerätes
- Anschlüsse und Bedienung
- Touchscreen Benutzung und Gesten
- Erstes Anschalten und Grundeinstellungen
- Store (Apps installieren/kaufen)
- Einrichten von E-Mail, Ordner und Systemsteuerung
- Cloud
- sinnvolle Programme
- Schutz und Sicherheit

Zugangsvoraussetzungen:
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte beachten: Andere Termine sind nach Vereinbarung möglich!

Beginn: Mo., 05.10.15, 18.30 - 20.45 Uhr
1 Abend (3 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 95,00 EUR, inkl. Skript
Belegung: 1 - 2

CB3776M
Tablets & Smartphones – Grundlagen iPad & iPhone Kleingruppen-Seminar
Harald Belz

Inhalte siehe CB3775

Zugangsvoraussetzungen:
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Di., 27.10.15, 18.30 - 20.45 Uhr
Do., 29.10.15, 18.30 - 20.45 Uhr
2 Abende (6 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 60,00 EUR, inkl. Skript
Belegung: 3 - 6

CB3777M
Tablets & Smartphones – Vertiefung iPad & iPhone Individuelles Seminar für Einzelpersonen
Harald Belz

In diesem (Fortsetzungs-) Kurs lernen Sie die wichtigsten Schritte zum Einrichten eines iPads oder Iphones sowie das Arbeiten mit verschiedenen Apps (Anwendungen).

Inhalte:
- Einrichten von WLAN
- Kalender, Kontakte, Synchronisation
- Skype
- WhatsApp
- GPS Anwendungen

Zugangsvoraussetzungen:
Grundkenntnisse im Umgang mit dem Tablet-PC werden vorausgesetzt.
Bitte beachten: Andere Termine sind nach Vereinbarung möglich.

Beginn: Do., 08.10.15, 18.30 - 20.45 Uhr
1 Abend (3 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 100,00 EUR, inkl. Skript
Belegung: 1 - 2

CB3778M
iPhone und Smartphone – und telefonieren können Sie auch!
Harald Belz

Smartphones erobern seit der Einführung des Apple iPhone den Handymarkt. Diese Geräte können viel mehr als man denkt: Es sind Terminkalender, Musikplayer, Fotokamera, Wasserwaage und Wegefinder in einem. Ach ja, telefonieren kann man damit auch noch. Ob iPhone, Windows Mobile/8 oder Android, man hat immer alle Informationen zur Hand. E-Mails empfangen und senden, Termine und Kontakte mit Outlook abgleichen und aktuell dabei haben, Facebook und Twitter auch unterwegs. Navigation, Straßen- und Wanderkarten sind inklusive.

Inhalte:
- Wo ist die nächste Apotheke oder der nächste Briefkasten?
- Wie wird das aktuelle Wetter in meinem Urlaubsort?
- Wie mache ich mein Handy zu meinem persönlichen Assistenten?
- Wie und woher bekomme ich Zusatzfunktionen durch sogenannte Apps und wie helfen sie mir weiter?

... wir zeigen, wie es geht.

Zugangsvoraussetzungen:
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Do., 19.11.15, 18.30 - 21.30 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 60,00 EUR
Belegung: 5 - 8

Kultur und Gestalten

Kunstgeschichte

Exkursionen

CB4100
vhs unterwegs:
Die Poesie der Farbe – Exkursion zur Staatsgalerie Stuttgart
Christoph Maria Frisch
In einem Brief an August Macke vom Dezember 1910 erläutert Franz Marc die Bedeutung der Primärfarben: Blau ist für ihn das ernste Prinzip, Rot das brutale, Gelb das heitere. Ausgehend von diesen poetischen und emotionalen Kategorien vereint die Staatsgalerie Stuttgart Gemälde, Zeichnungen und Druckgraphiken aus seinem bedeutenden Bestand zu einer Ausstellung mit dem Titel „Die Poesie der Farbe".
„Blau" wird vertreten durch die Künstler des „Blauen Reiter", Franz Marc und Wassily Kandinsky sowie deren Freunde August Macke, Heinrich Campendonk, Alexej Jawlensky, Robert Delaunay, Paul Klee und Emil Nolde. In der Gruppe „Die Blaue Vier" trifft Lyonel Feininger am Bauhaus auf Kandinsky, Klee und Jawlensky. „Rot" als Sinnbild des Krieges vereint Max Beckmann, Otto Dix und George Grosz, die jeder auf seine Weise versuchen, das Unbegreifbare zu verarbeiten.
„Gelb" führt alle Künstler mit Alfred Kubin noch einmal zusammen - heiter, ironisch, bis ins Groteske gehend.
Leistungen: Fahrt ab/bis FN mit der Regionalbahn (BW-Ticket), Eintritt, 2-stündige Führung durch die Ausstellung. Treffpunkt für angemeldete Teilnehmer ist um 9.15 Uhr in der Bahnhofshalle (Stadtbahnhof FN), Abfahrt um 9:32 Uhr, zurück sind wir wieder um 20:30 Uhr.

Beginn: Mi., 11.11.15, 09.15 - 20.30 Uhr
1 Termin (14,67 UE), Exkursion,
Anmeldeschluss: 30.10.2015
Ort: Exkursion Staatsgalerie Stuttgart
Kosten: 39,50 EUR
Belegung: 14 - 24

Vorträge

CB4101
Geschichte der Architektur: 1940er und 1950er Jahre – internationaler Stil und konservative Strömungen
Klaus Wendler
Die Entwicklung der Architektur dieser zwei Jahrzehnte fand primär in den USA statt. Zum einen wurde während des 2.Weltkrieges dort am ehesten überhaupt noch gebaut, zum andern hielten sich dort die klassizisierende frühe Moderne, ein gemäßigtes Art Déco und zahlreiche historisierende Mischformen bis tief in die 1950er Jahre hinein, zum dritten konnten die ‚revolutionären' Architekten des Bauhausstils sich in Nordamerika frei entfalten, wo in erster Linie Ludwig Mies van der Rohe und Walter Gropius die Bauten des Internationalen Stils schufen, die die internationale „Moderne" der nächsten Jahrzehnte bestimmten und - unterbrochen bzw. ergänzt durch andere Richtungen - als „neue Moderne" bis heute fortwirken. Was in den ersten Nachkriegsjahren in diesem Stil im verarmten Europa, wo erst einmal wieder Wohnraum geschaffen werden musste, entstand, war dagegen nur selten von hoher Qualität. Trotzdem entstanden eine Reihe bemerkenswerter Bauten. In den Ländern des Ostblocks dagegen favorisierte man weiterhin einen monumentalen Klassizismus und Historismus, der sich zeitweise zum Stalinistischen „Zuckerbäckerstil" steigerte und darin z.T. geradezu skurrile Werke schuf.

Beginn: Mittwoch, 07.10., 14.10., 21.10., 28.10. 2015, jeweils 18.30 Uhr
4 Termine (2 UE),
Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 EUR, je Termin

CB4102
Merkur und Apollo: Leipzig als Kulturzentrum
Klaus Wendler
1491 erhielt Leipzig ein umfangreiches Messeprivileg von Kaiser Maximilian I. Dass es auf diese Weise zum Mittelpunkt des Handels im deutschen Raum wurde und unter dem besonderen „Protektorat" des Handelsgottes Merkur stand, ist leicht einzusehen. Aber Apollo wurde genauso wichtig für die Stadt: 1409 war bereits die Universität gegründet worden, seit dem 15. Jh. entstanden überregional bedeutende Bauten, unter solchen Thomaskantoren wie Schein und Bach blühte seit dem 17.Jh. die Musik auf, im 18. Jh. wurde die Stadt zum Zentrum des internationalen Buchhandels, später meinte Goethe: „Mein Leipzig lob' ich mir; es ist ein Klein-Paris und bildet seine Leute", im 19. Jh. gehörten die Gewandhauskonzerte zu den berühmtesten der Welt, und es entstanden bedeutende Museen, und 1947 sagte Thomas Mann von der Stadt: „Du fühlst den Puls der Welt Dir im eigenen Leibe schlagen". - An diesem Abend sollen die vielfältigen kulturellen Aspekte der sächsischen Stadt, die immer eine Rivalin der Hauptstadt Dresden war, beleuchtet werden.

Beginn: Mi., 25.11.15, 18.30 - 20.00 Uhr
1 Termin (2 UE),
Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 EUR, je Termin

CB4103
Die Jesuiten in Süd- und Ostasien
Klaus Wendler
In der Tätigkeit zahlreicher Jesuiten in Asien wirkten mehrere Phänomene zusammen: Gegenreformation, Missionspflicht, Weltoffenheit und Gelehrsamkeit der Gesellschaft Jesu, dazu Wissensdurst, Wunsch nach Erforschung der Welt, Opferbereitschaft und Askese der Einzelpersönlichkeiten. Zweieinhalb Jahrhunderte lang spielten diese Kleriker eine Schlüsselrolle in Asien. Vor allem durch ihre Gelehrsamkeit bauten sie gute Beziehungen zu den Herrschern der Großmächte Indien (unter den Moguln) und China (unter den Ming und Qing), kurzfristig auch in Japan, auf. Anfängliche Erfolge in der Missionierung machten zwar die Streitigkeiten mit anderen religiösen Orden zunichte, aber als Mathematiker, Astronomen, Geographen, Sinologen, Architekten und Maler gelangten sie zum einen am Hof der Qing-Kaiser bis ins 19.Jh. hinein zu hohen Ehren und machten den chinesischen Raum mit der Kunst und Wissenschaft Europas vertraut; zum andern eröffneten sie den Europäern den kulturellen Zugang zu Asien.

Beginn: Mi., 02.12.15, 18.30 - 20.00 Uhr
1 Termin (2 UE),
Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 EUR

CB4104
Der Sport in der Kunst III – das 19. Jahrhundert
Klaus Wendler
Die Aufklärung brachte einen Drang nach Freiheit, auch im Bereich der persönlichen Entfaltung im täglichen Leben, und ein neues Naturbewusstsein. Beides förderte eine breiten Entfaltung der sportlichen Tätigkeit. Vor allem im deutschen Raum entwickelte sich eine ausgesprochene „Turnbewegung", die unter der Ägide des „Turnvaters" F. L. Jahn rasch einen politisch-liberalen Charakter annahm und daher nach 1815 bald in Konflikt mit dem konservativen Staat geriet. - In den wirtschaftlich fortgeschrittenen Staaten (England und Frankreich) und bei den führenden Schichten ganz Europas kamen gewisse Sportarten (Reiten, Polo, Golf, Cricket, Crocket, Tennis, Rudern, Segeln) in Mode. Bei den mittleren und unteren Bevölkerungsschichten standen Turnen, Schwimmen, Boxen, Ringen, Fußball und Pferderennen (mit Abschluss von Wetten) in hohem Ansehen, und aus all dem entwickelten sich sowohl der Profisport als auch der internationale Wettkampf (1896 wurden die Olympischen Spiele wiederbelebt). Neue technische Erfindungen brachten neue Sportarten hervor: Gegen Ende des Jahrhunderts etwa kam der Radsport auf.

Beginn: Mi., 09.12.15, 18.30 - 20.00 Uhr
1 Termin (2 UE),
Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 EUR

CB4105
Damenstifter in Niedersachsen
Klaus Wendler
Im Bereich der lutherischen Landeskirchen in Niedersachsen gibt es eine Besonderheit: Einige wenige mittelalterliche Frauenklöster wurden während der Reformation nicht, wie ansonsten üblich, aufgelöst (wobei ihr Besitz von den Fürsten eingezogen wurde), sondern auf Druck der Landstände - zwar dem Luthertum zugeführt - als adlige Damenstifter beibehalten. Obwohl der Hauptzweck dabei primär die Versorgung unverheirateter adliger Damen war, sind diese Klöster in gewissem Maße doch Zentren eines monastischen Lebens geblieben und haben - sozial und geistlich subtil der Moderne geöffnet - bis heute ihren besonderen Charakter beibehalten können. Gut erhaltene, zumeist mittelalterliche Kirchen mit z.T. reicher Ausstattung, kostbare Kunstsammlungen (besonders berühmt sind die Teppiche von Wienhausen und Lüne), kulturelle Aktivität und besondere kirchliche Bräuche faszinieren den Besucher.

Beginn: Mi., 13.01.16, 18.30 - 20.00 Uhr
1 Termin (2 UE),
Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 EUR

CB4106
Der Tanz in Kultur und Kunst II
Klaus Wendler
Der Tanz gehört zu den ältesten symbolischen Ausdrucksformen des Menschen. Meist in Zusammenhang mit Musik werden in ihm Gefühle dargestellt, Stimmungen erzeugt, durch Pantomime Mythen erzählt oder auch magisch-religiöse Wirkungen provoziert. - Nach Betrachtung des Tanzes im Altertum wenden wir uns in diesem Semester zunächst den außereuropäischen Hochkulturen zu, in denen das letztlich auf schamanistische Wurzeln zurückgehende religiöse Element vorherrschend ist. In Indien und den von ihm abhängigen Kulturräumen (Tibet und Südostasien) ist dies seit ältesten Zeiten der Fall: Der Tanz ist kultische Zeremonie und Ausdruck göttlicher Kräfte selbst. Ähnliches treffen wir in Japan und in einigen alt-amerikanischen Hochkulturen an. - Wenn wir dann das europäische Mittelalter betrachten, finden wir den rein säkularen Tanz vor: den ausgelassenen der bäuerlichen Bevölkerung (in dem sich vorchristliche Elemente finden können) und den höfischen bei Adel und Patriziat. Nur im jüdischen Bereich hat sich der religiöse Tanz an einigen Hochfesten gehalten.

Beginn: Mi., 20.01.16, 18.30 - 20.00 Uhr
1 Termin (2 UE),
Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 EUR

CB4107
Die Antonine 138-193
Klaus Wendler
138 wurde Antoninus Pius als Adoptivsohn Hadrians Kaiser des Römischen Reiches. Seine Herrschaft war eine Zeit des Wohlstandes und (wie unter Hadrian) der kulturellen Blüte. Er erfüllte vorbildlich seine Herrscherpflichten und konnte dem Reich weitgehend den Frieden bewahren. Auf Wunsch Hadrians hatte er seinerseits Marcus Aurelius und Lucius Verus adoptiert. Während letzterer früh starb, wurde Marcus Aurelius ebenfalls ein bedeutender Herrscher. Der der Stoa nahestehende „Philosoph auf dem Kaiserthron" war tüchtig in seinem Amt und regierte nach gerechten und sozialen Grundsätzen, doch begann unter ihm der Niedergang Roms: Unablässige Einfälle der Parther in Kleinasien und verschiedener germanischer Völker im Alpenraum und auf dem Balkan zwangen ihn zu endlosen Kriegen. Die von zurückkehrenden Soldaten eingeschleppte Pest wütete im Land, und eine wachsende religiöse Unruhe verbreitete sich im Reich. Bedauerlicherweise rückte der Kaiser vom Prinzip der Adoption ab und machte seinen Sohn Commodus zum Nachfolger, der bald als wüster Tyrann beseitigt werden musste.

Beginn: Mi., 27.01.16, 18.30 - 20.00 Uhr
1 Termin (2 UE),
Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 EUR

Seminare

CB4108
Entdeckungsgeschichte VII (Seminar)
Klaus Wendler
Fast 4000 Jahre mussten vergehen, bevor der Mensch, seit er begonnen hatte, die Erde systematisch zu erforschen, seine Welt hat vollständig kennenlernen können. Herrscher, Militärs, Kaudleute, Missionare, Piraten und Abenteurer haben direkt oder indirekt dazu beigetragen, die Grenzen der bekannten Welt zu überwinden. Afrika, dessen Nordosten zwar seit dem Altertum ein Kernraum der Geschichte war, war dennoch lange ein weitgehend unbekannter Kontinent. Die europäischen Mächte hatten zwar seit dem späten 15.Jh. entlang der Küsten zahllose Handelsniederlassungen gegründet, waren aber bis ins 19.Jh. hinein nicht weit ins Innere vorgedrungen. Die schiere Größe des Kontinents, ein feindliches Klima und gefährliche Völker hatten dem entgegengestanden. Trotzdem gab es seit dem 17.Jh. systematische Versuche, den Kontinent zu erforschen und in Besitz zu nehmen. Den Anfang machten Portugiesen und Holländer, gefolgt von Engländern und Franzosen. Als dann im 19.Jh. immer mehr Forscher Afrika bereisten, folgte ihnen die Machtpolitik auf dem Fuß: bis gegen Ende des 19.Jh. hatten die Großmächte den Kontinent fast vollständig unter sich aufgeteilt.

Beginn: Do., 08.10.15, 18.30 - 20.00 Uhr
3 Termine (6 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 26,40 EUR
Belegung: 8 - 20

CB4109
Palästina durch 12 Jahrtausende V (Seminar)
Klaus Wendler

Das „Heilige Land“ und die nördlich und östlich angrenzenden Gebiete - Phönikien, Syrien und Nabatäa -, Endpunkte uralter Karawanenstraßen aus Arabien und Innerasien, standen seit dem 1.Jh.v.Chr. weitgehend unter römischer Herrschaft. Im Großen und Ganzen erlebten sie eine Blütezeit. Nur das Judentum, seit jeher nur höchst widerwillig im römischen Reich, hatte durch mehrere verhängnisvolle Aufstände sein Zentrum Jerusalem und sein theokratisches Staatswesen verloren. Trotzdem ließ Rom weiterhin eine begrenzte Selbstverwaltung der Juden zu, und Galiläa erlebte in der Spätantike sogar eine kulturelle Blüte. Seit dem 4.Jh. war die gesamte Levante eins der christlichen Kerngebiete des Reiches und wurde wichtig für die Ausprägung der kirchlichen Architektur; Jerusalem wurde Patriarchensitz. Nach der Teilung des Römischen Reiches (395) gehörte das gesamte Gebiet zum Byzantinischen Reich und erlebte unruhige Zeiten durch Einfälle der Sassaniden und durch religiöse Auseinandersetzungen, bis es 635-638 vom Islam überrannt wurde.

Beginn: Do., 12.11.15, 18.30 - 20.00 Uhr
3 Termine (6 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 26,40 EUR
Belegung: 8 - 20

CB4110
Henri Matisse – ein Leben in Bildern
Ulla Attenberger

„Ich träume von einer Kunst des Gleichgewichts, der Reinheit und der Ruhe, ohne jede Problematik, ohne aufwühlendes Sujet, die jedem geistigen Arbeiter, jedem Geschäftsmann..., geistige Beruhigung verschafft, ... ihm eine Erholung von den Mühen des Tages und seiner Arbeit bedeutet.“
In einem Vortrag mit Bildbesprechung, einer kleinen praktischen Übung (wer möchte) und einem abschließenden, vertiefenden Gespräch möchte Ihnen Ulla Attenberger den großen französischen Wegbereiter der Moderne, den Maler der schönen Frauen, der Odalisken und theatralischen Interieurs und der Sonne des Mittelmeeres nahe bringen. Es werden die wunderbaren Zeichnungen, die Gemälde mit den starken Farben im Zuge des Fauvismus zusammen mit der Biographie und Fotos des jungen ehrgeizigen Matisse bis hin zu den großartigen Scherenschnitten seines Spätwerkes besprochen.

Beginn: Fr., 20.11.15, 18.00 - 21.00 Uhr
1 Termin (4 UE)
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 14,80 EUR
Belegung: 8 - 12

Künstlerisches Gestalten

Zeichnen und Malen

CB4201
Zeichnen und Malen für Anfänger und Fortgeschrittene – Vormittagskurs
Ulla Attenberger

Unter ganz verschiedenen Techniken des bildnerischen Gestaltens kann jeder individuell „sein Thema“ wählen. Ob jemand die Kunst des Zeichnens lernen oder weiterentwickeln möchte - wie z.B. Schatten, Perspektive und Bildkomposition oder lieber Aquarelle und Bilder in Pastell anfertigen möchte - dies bleibt jedem selbst überlassen. Die erfahrene Dozentin unterstützt Sie individuell in dem, was Sie am liebsten lernen möchten und geht gerne auf Ihre Lieblingsthemen ein - sei es Portrait, Landschaft, Tiere, Abstraktes oder Anderes. Wer Anregung braucht, kann aus einem Fundus von Vorlagen und Bildern aus 20-jähriger Lehrtätigkeit Motive oder Techniken (z.B. Zeichenmethoden von G. Bammes oder die Fleckentechnik von Cezanne und den Impressionisten) auswählen und selber zeichnerisch oder malerisch auf dem Papier umsetzen. Korrekturen und Hilfestellungen sollen Sie dazu anregen, Ihren eigenen, freien Stil zu finden.
Bitte mitbringen: Block oder Zeichenpapier-Format nach Gusto, 6B Minenbleistift Faber Castell TK 9400, 2B, 4B, Spitzer, Radierer und Bleistiftradierer Faber C Perfection 7057, kleiner Pinsel und Stoffstück, eigene Vorlagen nach Wunsch (Foto der Katze oder Portrait der Enkelin etc., Landschaft).

Beginn: Di., 20.10.15, 10.00 - 13.00 Uhr
4 Termine (16 UE)
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 84,80 EUR
Belegung: 6 - 8

CB4202
Zeichnen und Malen für Anfänger und Fortgeschrittene – Abendkurs
Ulla Attenberger

Siehe Kurs- Nr. CB4201
Bitte mitbringen: Siehe Kurs-Nr. CB4201

Beginn: Di., 24.11.15, 18.00 - 21.00 Uhr
4 Termine (16 UE)
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 84,80 EUR
Belegung: 6 - 8

CB4203
Zeichnen und Malen – Fortgeschrittene
Elise Blaha, Malerin, Kunstpädagogin

Den Teilnehmern sollten verschiedene Grundtechniken (Bleistiftzeichnen, Aquarell, evtl. Pastell, Tusche) vertraut sein, damit im Kurs darauf aufgebaut werden kann. An jedem Abend wird ein neues Thema bearbeitet, wobei die Teilnehmer selbst entscheiden, in welcher Technik sie es umsetzen wollen. Die so entstandenen unterschiedlichen Ausführungen bieten reizvolle Vergleichsmöglichkeiten.
Mögliche Themen sind umfassendere Stillleben, Portraits, Nebel- und Gewitterlandschaften, Spiegelungen, bewegte Boote, Tiere, Menschen...
Bitte die üblichen Malutensilien mitbringen.

Beginn: Mo., 21.09.15, 18.15 - 20.30 Uhr
12 Abende (36 UE)
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 139,70 EUR
Belegung: 7 - 11

CB4204
Aktzeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene
Joachim Lambrecht, Künstler

Aktzeichnen ist eine hervorragende Übung um Sehen zu lernen und gleichzeitig zeichnerisch mit Fläche und Raum Erfahrungen zu sammeln. Gerade weil uns der menschliche Körper so vertraut ist, bietet er viele verschiedene Ansatzpunkte für eine künstlerische Auseinandersetzung. Dabei ist sowohl die Intuition als auch das genaue Beobachten gefragt. An den Kursabenden soll vor allem der Übungsaspekt im Vordergrund stehen. Wir werden mit Bleistift, Kohle und Kreiden arbeiten.
Bitte mitbringen: Zeichenmaterialien und Zeichenblock mindestens A3 oder größer.

Beginn: Mi., 23.09.15, 18.30 - 21.30 Uhr
8 Termine (32 UE)
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 155,20 EUR, zzgl. Modellkosten
Belegung: 7 - 10

CB4205
Portraitzeichnen für Anfänger
Jolanta Szalanska, Mag. der Kunst (Akademie Krakau)

Inhalte: Konstruktiver Aufbau des Kopfes - Blitzskizzen und Kopfstudien - Umrisszeichnung - Proportionen - Kopfform aus Licht und Schatten.
Zeichnen nach Modell; die Teilnehmer wechseln als Modell nach ca. 15 Minuten. Bekannte als freiwillige Modelle sind gerne gesehen.
Materialien: Bleistifte, Graphitstifte, Zeichenkohle, Papier. Am ersten Abend bitte mitbringen: Bleistift, Zeichenkohle, Papier.

Beginn: Fr., 22.01.16, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 23.01.16, 10.00 - 17.00 Uhr
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 72,10 EUR, inkl. Materialkosten
Belegung: 6 - 10

CB4206
Grundlagen der Malerei – Kompaktworkshop mit praktischen Übungen für Anfänger
Jolanta Szalanska, Mag. der Kunst (Akademie Krakau)

Was sind Komplementärfarben? Wie ist ein Farbkreis aufgebaut? Wie wirken Farben? Der Kurs bietet eine kompakte und grundlegende Einführung in die Farblehre. Jeder erstellt nach Anleitung der Dozentin einen Farbkreis, mischt Farben, lernt komplementäre Farben und ihre Entstehung kennen. Sie lernen die Teilung in warme und kalte Farbtöne und das Zusammenspiel der Farben und ihre Relationen kennen. Weiter befassen wir uns mit der Komposition eines Bildes, also dem Bildaufbau. Was macht ein Bild spannend? Welche bildnerischen Mittel kann ich einsetzen? Wir experimentieren dabei u.a. mit der Verdichtung von Linien, Strichen, Punkten. Sie können alles ausprobieren und anhand kleiner Übungen aus dem Bereich des Stilllebens (Gegenstände, Früchte, Blumen) umsetzen.
Materialien: Bleistifte, Buntstifte, Acrylfarben, Ölkreide, Papier A4, A3.
Am ersten Abend bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel und Papier.

Beginn: Fr., 23.10.15, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 24.10.15, 10.00 - 17.00 Uhr
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 72,10 EUR, inkl. Materialkosten
Belegung: 6 - 10

CB4207
Arbeitskreis Zeichnen und Malen
Ein Arbeitskreis für fortgeschrittene Freizeitmaler zur gemeinsamen künstlerischen Weiterentwicklung. Ohne Dozent aber in kreativem Austausch untereinander treffen wir uns regelmäßig zum Malen, bei guter Witterung auch Draußen.

Beginn: Di., 22.09.15, 18.00 - 19.30 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, B 02.13
Kosten: 26,40 EUR
Belegung: 4 - 10

Verschiedene Maltechniken Aquarell / Öl / Acryl / Pastell

CB4210
Aquarellieren – Fortgeschrittene Vormittagskurs
Elise Blaha, Malerin, Kunstpädagogin

Der Kurs baut in Technik und Thematik auf den Ergebnissen des Kurses für Anfänger auf. Das Reduzieren auf das Wesentliche, die Steigerung der Aussagekraft, stehen im Vordergrund, auch das Bewältigen schwieriger Themen wie Nebellandschaften, Gewitterstimmung, Wildbach, und Portrait wird geübt. Bitte die üblichen Malutensilien mitbringen.

Beginn: Mi., 23.09.15, 09.00 - 11.15 Uhr
6 Vormittage (18 UE)
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 69,80 EUR
Belegung: 7 - 11

CB4211
Aquarellieren am Vormittag – Fortgeschrittene
Rose Dorn, Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin

Kursthemen sind klassische und moderne Motive in konkreter und abstrakter Ausführung, dazu kommen die entsprechenden Gestaltungsmöglichkeiten. Alle Themen und Techniken werden anhand von Bildbeispielen und Vorführungen erklärt. Bei der Themenwahl werden die Wünsche der Teilnehmer berücksichtigt.
Bitte mitbringen: Aquarellblock (300g/qm), Rundpinsel Nr. 3, 8 und 14, Aquarellfarben (keine Schulmalpinsel und Deckfarben), Papiertaschentücher, Zeichensachen, Skizzenpapier. Nicht für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Beginn: Mi., 23.09.15, 09.00 - 11.15 Uhr
8 Vormittage (24 UE)
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 105,60 EUR
Belegung: 8 - 9

CB4212
Aquarellieren am Vormittag – Fortgeschrittene
Rose Dorn, Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin

Siehe Kurs Nr. CB4211
Bitte mitbringen: Siehe Kurs Nr. CB4211

Beginn: Mi., 23.09.15, 11.15 - 13.30 Uhr
8 Vormittage (24 UE)
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 105,60 EUR
Belegung: 8 - 9

CB4213
Ölmalerei – Grund- und Aufbaukurs
Elise Blaha, Malerin, Kunstpädagogin

Ölmalen gehört zu den leichteren bildnerischen Techniken, Missglücktes kann korrigiert werden, im Gegensatz zu anderen Techniken, wie z.B. dem Aquarellieren. Ölbilder können sehr leicht und beschwingt wirken, wie die Impressionisten beweisen. Die Teilnehmer lernen die Werkstoffe und ihre Handhabung kennen. Farbenmischen, Farbauftrag und Bildkomposition stehen im Vordergrund. Unter Anleitung entstehen Stillleben, Landschaften und Portraits.
Nur falls vorhanden bitte mitbringen: Ölmalblock, 2B-Bleistift, Radierer sowie Ölfarben und Pinsel. Am ersten Abend findet die Materialbesprechung und Beratung statt. Das Arbeitsmaterial kann über die Kursleiterin bezogen werden.

Beginn: Do., 24.09.15, 18.00 - 20.15 Uhr
12 Abende (36 UE)
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 139,70 EUR
Belegung: 7 - 11

CB4214
Acrylmalerei: Bild- und Fototransfer auf vorgestalteten Untergründen

Rose Dorn,
Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin

Da beim Bild- oder Fototransfer der Untergrund durchscheint, ist es besonders interessant, die dafür vorgesehenen Motive auf bereits gestaltete Flächen zu übertragen, z.B. auf gemusterte Papiere, auf Malerei, Fotos, Drucke, Collagen oder auf einen bereits hergestellten Transfer. Die vielen Möglichkeiten laden zum Experimentieren ein und führen zu außergewöhnlichen und überraschenden Ergebnissen. Berühmte Gebäude, Ihr Lieblingskomponist, Popstars, Filmgrößen oder Fotos Ihrer Lieben, alles kann übertragen werden und das sogar auf eine zum Thema passende Untermalung oder Collage.
Damit die Sache klappt, bekommen Sie verschiedene Transfermethoden erklärt und vorgeführt. Bitte bringen Sie einige Fotokopien der von Ihnen zum Transfer bestimmten Motive mit. Besonders schön werden die Transfers mit reinen Schwarzweißfotokopien. Es gehen aber auch Farbkopien oder Kopien in Graustufen. Die Kopien sollten von einem Laserdrucker oder einem Kopiergerät gemacht werden und zwar jeweils auch ein seitenverkehrtes Exemplar! Druckprodukte aller Art, Buchseiten, gemusterte Papiere und alles, was zu Ihrem Wunschmotiv passt, können Sie ebenfalls mitbringen.
Wenn Sie aber keine Zeit zur Vorbereitung haben oder sich überraschen lassen wollen, werden Ihnen eine Auswahl an Kopien und sonstigem Material zur Verfügung gestellt.
Alle Transferhilfsmittel werden gegen Umlage gestellt.
Der Kurs ist für Anfänger ein guter Einsstieg und für Fortgeschrittene eine Bereicherung; er ist aber auch für diejenigen geeignet, die mit Malerei nichts im Sinn haben, aber mal eine schöne kreative Technik ausprobieren wollen.

Beginn: Fr., 23.10.15, 09.15 - 16.00 Uhr
1 Termin (9 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 63,90 EUR, zzgl. Materialkosten
Belegung: 6 - 8

Hinweis für alle Kurse von Rose Dorn: Außer den jeweils speziellen Materialangaben bitte immer mitbringen soweit vorhanden: Pinsel, Schwammwalzen, Gummiwalzen Spachteln, Malmesser und Farben, soweit vorhanden, bitte mitbringen. Alles Notwendige kann aber auch im Kurs gegen Kostenumlage gestellt werden. Malgründe (Papier, Malpappen, Leinwände) selbst besorgen oder bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn bei der Kursleiterin telefonisch bestellen.

Bitte auf jeden Fall mitbringen: Wassergefäß, Lappen, Zeitungspapier, Wasserzerstäuber, Frischhaltetüten, Haushaltsschwamm, Schere, Kreppklebeband. Unempfindliche Kleidung ist ratsam.

CB4215
Acrylmalen: Gold-, Silber- und andere Metalleffekte, glatt und glänzend oder mit Patina, Rost und Rissen

Rose Dorn,
Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin

In diesem Kurs erfahren Sie, wie durch die Kombination verschiedener Medien mit unterschiedlichen Glanzgraden wie z.B. Acrylfarben in Metalltönen, echte Bronzen (Acrylfarben mit echten Metallpigmenten), einfarbige und mehrfarbige Blattmetalle ausdrucksstarke Farbflächen abstrakter oder gegenständlicher Art entstehen. Sie bekommen ebenfalls erklärt und vorgeführt, wie sich Metalleffekte durch den Einsatz von Spachtelmassen und Collage-Elementen verändern, und schließlich werden Möglichkeiten der Patina-, Rost- und Rissbildung gezeigt.
Wie immer kann neben jahreszeitlich Unabhängigem auch Weihnachtliches von der Weihnachtskarte bis zum klein- oder großformatigen Weihnachtsbild gestaltet werden. Auch dazu gibt es viele Anregungen und Tipps. Blattmetall und Bronzen können mitgebracht oder gegen Umlage gestellt werden. Wenn Sie schreiben oder zeichnen wollen, bitte Metalleffektstifte mitbringen. Glitzerndes und glänzendes Material ist vorhanden, aber bringen Sie ruhig alles mit, was Sie eventuell verwenden wollen, z. B. entsprechende Papiere, Stoffe, Bänder...

Beginn: Sa., 21.11.15, 09.15 - 16.00 Uhr
1 Termin (9 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 63,90 EUR, zzgl. Materialkosten
Belegung: 6 - 8

CB4216
Acrylmalerei auf Bimsmörtel – vielseitig und ausdruckstark

Rose Dorn,
Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin

Bimsmörtel als Malgrund eröffnet ganz besonderen Gestaltungsmöglichkeiten. Er kann glatt, aber auch strukturiert und sogar reliefartig aufgetragen werden. Farben fließen darauf wie auf Aquarell- oder Löschpapier, dabei entstehen einzigartige Effekte, die bei Bedarf mit Stiften oder Ölpastellkreiden betont oder weitergestaltet werden können.
Hier kann sehr schön mit unterschiedlichen Strukturen und Verläufen experimentiert werden. Der glatte Bimsmörtelgrund ist sehr gut für feineres, gezieltes Gestalten geeignet, verhindert aber durch seine besonderen Eigenschaften der Farbaufnahme, dass das Ergebnis brav und langweilig wirkt. Durchsichtige und verlaufende Farbaufträge können sich hier mit pastosen oder mehrschichtigen abwechseln. Zeichnerische Elemente mit Farbstiften oder Kreiden, aber auch mit Bleistift kommen auf glattem Grund besonders schön zur Geltung.
Überhaupt wirkt die schöne, warmgraue Eigenfarbe des Bimsmörtels harmonisierend auf die Farbgebung; es empfiehlt sich daher auch, diesen Farbton in die Bildgestaltung miteinzubeziehen und nicht den gesamten Untergrund einzufärben.
Eine weitere Vorgehensweise ist das Überziehen eines bereits gemalte Bildes oder eines Entwurfs mit einer dünnen Bimsmörtelschicht. Etwas verschwommen, vielleicht auch geheimnisvoll, schimmert der gemalte Grund durch und kann nun bei Bedarf weitergestaltet werden.
Das Anlegen von Bimsmörtelgründen und die dargestellten Maltechniken werden genau erklärt, und es gibt auch einige Muster zu sehen, so dass Sie nun selbst ein Motiv Ihrer Wahl gestalten können.
Bimsmörtel, Stifte, Kreiden und Spachteln können mitgebracht oder im Kurs gegen Umlage gestellt bzw. entliehen werden.

Beginn: Mo., 23.11.15, 09.15 - 16.00 Uhr
1 Termin (9 UE)
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 63,90 EUR, zzgl. Materialkosten
Belegung: 6 - 8

CB4217
Acrylmalerei: Schicht auf Schicht – Abkleben, Abdecken, Abwaschen

Rose Dorn,
Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin

Eine spielerische und die Kreativität anregende Form der Bildgestaltung ist das Übereinanderlegen von ein- oder mehrfarbige Farbschichten, wobei Teile der darunterliegenden Schichten freigehalten oder wieder freigelegt werden. Maskierflüssigkeit, Airbrushfolie, Klebeband und weitere Hilfsmittel decken diejenigen Teile der unteren Farbschichten ab, die nach der Übermalung wieder sichtbar sein sollen. So können auch Feinheiten ausgespart werden, und man wird nicht am großzügigen Übermalen gehindert. Neben den Abdecktechniken, der sogenannten Reservage, werden auch Möglichkeiten des Freilegens der übermalten Schichten erklärt und vorgeführt. Die Kombination verschiedener Methoden ist möglich. Zufälliges und Geplantes ergänzen sich und führen zu überraschenden Ergebnissen mit individuellem Charakter. Die Vorgehensweisen eignen sich für abstraktes und gegenständliches Gestalten.
Alles Erforderliche kann mitgebracht oder im Kurs gegen Umlage gestellt werden.

Beginn: Mi., 25.11.15, 09.15 - 16.00 Uhr
1 Termin (9 UE)
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 63,90 EUR, zzgl. Materialkosten
Belegung: 6 - 8

CB4218
Acrylmalerei: Perspektivische Darstellung mal anders – verzerrt, verformt, verschachtelt

Rose Dorn, Kunstmalerin, Diplom - Pädagogin

Spielerischer Umgang mit dem perspektivischen Gestalten führt zu einem ungewöhnlichen, spontanen und modernen Bildausdruck. Es genügt aber nicht, einfach die perspektivischen Regeln außer Kraft zu setzen, denn das Werk soll ja doch gekonnt und in sich stimmig aussehen.
Dafür gibt es einige Tricks, die Sie in diesem Kurs kennen lernen. Wer die perspektivische Malerei mag, hat hier viel Spaß; wer sie verabscheut, ebenfalls, denn endlich ist Freiheit von beängstigenden Regeln angesagt. Dass man dabei über die korrekte Darstellung der Perspektive etwas lernt, ist ein schöner Nebeneffekt.

Beginn: Mo., 11.01.16, 09.15 - 16.00 Uhr
1 Termin (9 UE)
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 63,90 EUR, zzgl. Materialkosten
Belegung: 6 - 8

CB4219
Acrylmalerei: Durch gekonnte Farbwahl und Farbmischung zum ausdrucksstarken Bild

Rose Dorn,
Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin

In diesem Kurs werden Ihnen sowohl bewährte als auch außergewöhnliche Farbmischungen vorgestellt, homogene und melierte Farbaufträge werden vorgeführt und erläutert, und auch das Mischen direkt auf dem Malgrund ist Thema.
Zur Farbwahl erfahren Sie, welche Farben für welche Stimmungen geeignet sind, welche Kombinationen zusammenpassen, wie man Farben zum Leuchten bringen kann und wie man zu Grelles abmildert. Und weil die schönsten Kombinationen und Mischungen nichts nützen, wenn man die Tonwerte außeracht lässt, bekommen Sie auch zur Tonwerteinstellung die richtigen Tipps.
Welche Rolle Primärfarben, Sekundärfarben und Komplementärfarben beim Mischen und Gestalten spielen, wird ebenfalls dargelegt. Hier kommen einige Erklärungen zur Farbenlehre ins Spiel, aber nur insoweit, als sie für die Malpraxis erhellend und notwendig sind. Da Fotos gerne und oft als Anregung oder Vorlage dienen, bekommen Sie erklärt, wie Sie mit den dort vorgegebenen Farben umgehen können, und wie Sie diese verändern können, so dass Sie anstatt eines abgemalten Fotos ein malerisches Ergebnis erhalten. Ob mit Fotovorlage oder frei gestaltend, nun können Sie sich ans Werk machen und Ihre persönlichen Kombinationen und Mischungen ausprobieren. Dazu bekommen Sie bei Bedarf Tipps und Ratschläge.
Bitte Farbkreis mitbringen, soweit vorhanden.

Beginn: Do., 14.01.16, 09.15 - 16.00 Uhr
1 Termin (9 UE)
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 63,90 EUR, zzgl. Materialkosten
Belegung: 6 - 8

CB4220
Acrylmalerei: Abstrahieren lernen durch Einsatz von Malmesser, Colourshaper und Spachtel

Rose Dorn,
Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin

Der Farbauftrag mit den obengenannten Werkzeugen führt zu einer freien, spontanen Malweise mit großzügiger Farbführung. Die sich durch ihren Gebrauch ergebenden, vielfältigen Techniken helfen, von einer allzu genauen und braven Malweise wegzukommen und erlauben unterschiedliche Abstraktionsgrade. Die Gestaltung feinster Details ist jedoch möglich und zwar ohne den Eindruck des Leichten und Lockeren zu beeinträchtigen. Neben der Erklärung und Vorführung dieser Malweise wird noch auf eine Besonderheit eingegangen, nämlich auf die Kombination mit Malgel. Hierdurch werden weitere inspirierende Möglichkeiten eröffnet.
Spachteln, Malmesser, Colourshaper und Malgel können mitgebracht oder im Kurs erworben, entliehen bzw. gegen Umlage gestellt werden.

Beginn: Mi., 20.01.16, 09.15 - 16.00 Uhr
1 Termin (9 UE)
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 59,90 EUR, zzgl. Materialkosten
Belegung: 6 - 8

CB4221
Acrylmalerei auf schwarzem Grund oder auf den Naturtönen von Jute und Leinen

Rose Dorn,
Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin

Ein schwarzer Malgrund eröffnet ganz andere Gestaltungsmöglichkeiten als das Malen auf weißen Gründen. Er eignet sich nicht nur für wunderschöne Nachtbilder, auch andere Motive erhalten durch ihn einen besonderen Reiz. Farben entfalten darauf eine überraschende Leuchtkraft, Formen entwickeln einen ungewöhnlichen Ausdruck. Allerdings ist dabei auch eine spezielle Herangehensweise gefragt.
Dies gilt auch für das Gestalten auf Jute und Naturleinwand. Dünne, lückenlose Farbaufträge harmonisieren durch das Durchscheinen des Grundtons den Farbcharakter des Bildes; Harmonisierung erreichen wir aber auch durch dicke und deckende Farbaufträge, wenn dabei immer wieder zufällig oder ganz gezielt ein Stück des Grundes freigelassen wird. Auch freistehende, d.h. nicht bis zum Bildrand reichende Motive werden durch die Naturtöne von Jute und Leinen besonders attraktiv. Dem Umgang mit Weiß kommt auf sowohl auf schwarzen als auch auf den Naturgründen eine besondere Bedeutung zu. Lassen Sie sich von den reizvollen Möglichkeiten der Gestaltung auf diesen Gründen, die Ihnen durch Bildbeispiele und Vorführung näher gebracht werden, inspirieren, und schaffen Sie, unterstützt durch fachkundige Ratschläge, Ihr eigenes Werk.
Schwarze Gründe können im Kurs oder zu Hause mit schwarzer Acrylfarbe selbst hergestellt werden und müssen nicht perfekt aussehen. Es gibt sie aber auch fertig zu kaufen. Diese und Keilrahmen mit Leinen oder Jute mitbringen oder 14 Tage vor Kursbeginn bei der Kursleiterin bestellen. Es kann auch auf loses naturfarbenes Maltuch aus Jute oder Leinen gemalt werden. Dies kann jedoch nicht bestellt werden.

Beginn: Mi., 27.01.16, 09.15 - 16.00 Uhr
1 Termin (9 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 63,90 EUR, zzgl. Materialkosten
Belegung: 6 - 8

CB4222
Malen mit Pastellkreide
Irmgard Wünsche, Grafik-Designerin

Entdecken Sie die faszinierenden Möglichkeiten der Pastellmalerei, einer Maltechnik, der sich schon Michelangelo bediente und die ihre Blütezeit im 17./18. Jahrhundert hatte. Sie vereinigt die Unmittelbarkeit der Zeichnung mit dem farbigen Effekt der Malerei. Mit der Pastelltechnik lassen sich sowohl weiche Farbaufträge als auch kräftig dominante Farbgebungen erzielen. Im Gegensatz zu anderen Techniken wird hier nicht mit Wasser und Pinsel gearbeitet. Stattdessen werden die Farben in staubigen Schichten aufgetragen und mit den Fingern verwischt.
Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den Möglichkeiten der Farbgestaltung. Es wird nicht figürlich gearbeitet. Grafische Elemente setzen in Ihrer farbig-flächigen Arbeit spannende Akzente.
Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Infos zur Kursleiterin und Beispiele ihrer Arbeiten finden Sie unter:
www.art-imiwuensche.de
Bitte mitbringen: Pastellkreide z. B. von Rembrandt, Schmincke, Jaxell; Pastell-Fixativ; Zeichenpapiere, geeignet für Pastellkreiden DIN A2 oder A1, Rolle Kreppband. Materialien und Stifte können auch gegen Unkostenbeitrag von der Kursleiterin bezogen werden.

Beginn: Fr., 13.11.15, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 14.11.15, 10.00 - 17.00 Uhr
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 69,60 EUR
Belegung: 6 - 8

Intuitives Malen

CB4225
vhs im Wasserturm: Mal-Lust entdecken
Brigitte Voit-Seewald, Mal- und Kunsttherapeutin

„Kreativität ist die Kraft, die den Menschen zur Gestaltung und Bewältigung seines Lebens treibt." (C.G.Jung).
Lassen Sie sich einladen zu einer spannenden Entdeckungsreise in das Reich der Farben. Es wird stehend an der Malwand auf großen Formaten mit speziellen Gouache-Farben gemalt. Diese Art des Malens ist ein bewusster Ausgleich zu Alltag und Berufsleben. Malen ist ein Weg bekannte und unbekannte Kräfte und Ressourcen in uns wieder neu zu entdecken. Für die Teilnahme an diesem Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Jeder Teilnehmer wird individuell begleitet und unterstützt. Wichtig ist der Weg, der Prozess und nicht das Endprodukt. Einzige Voraussetzung: Neugier und Lust auf Kreativität!
Bitte mitbringen: Malkittel oder Kleidung, die schmutzig werden darf und Lappen

Beginn: Sa., 26.09.15, 09.30 - 17.00 Uhr
So., 27.09.15, 09.30 - 13.00 Uhr
2 Termine (14 UE), Wochenendseminar
Ort: Wasserturm im Riedlewald
Kosten: 78,40 EUR, zzgl. Materialkosten
Belegung: 5 - 7

CB4226
Mal-Lust entdecken
Brigitte Voit-Seewald, Mal- und Kunsttherapeutin

Siehe Kurs-Nr. CB4225
Bitte mitbringen: Malkittel oder Kleidung, die schmutzig werden darf und Lappen

Beginn: Fr., 22.01.16, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 23.01.16, 10.00 - 15.00 Uhr
2 Termine (10 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 56,00 EUR, zzgl. Materialkosten
Belegung: 5 - 7

Schmuckherstellung

CB4240
Goldschmieden – Grundkurs
Anja Burkhardt-Häusler

Wollten Sie schon immer ein handgearbeitetes Schmuckstück besitzen oder sich in die Geheimnisse des Goldschmiedens einweisen lassen? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, aus Silbermaterial ein eigenes Schmuckstück herzustellen. Sie lernen unterschiedliche Techniken des Goldschmiedens anzuwenden wie Sägen, Feilen, Schmieden, Löten, Polieren. Es wird darauf geachtet, dass jeder Kursteilnehmer sein Schmuckstück bis zur Beendigung des Kurses fertig gestellt hat.
Hinweis: Bei Verhinderung der Dozentin wird der Kurs von Herrmann Burkhardt, Goldschmiedemeister, geleitet. Der Vater der Kursleiterin ist ebenfalls erfahrener und beliebter Dozent.
Achtung: Der Kurs ist kein „Reparaturkurs", wir fertigen neue, eigene Kreationen!

Beginn: Sa., 14.11.15, 09.00 - 18.00 Uhr
1 Termin (11 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 68,80 EUR, zzgl. Kostenbeiträge für Werkzeugmiete (18,00 EUR/Person) und Material
Belegung: 6 - 7

CB4241
Goldschmieden – Grundkurs
Anja Burkhardt-Häusler

Siehe Kurs-Nr. CB4240

Beginn: Sa., 16.01.16, 09.00 - 18.00 Uhr
1 Termin (11 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 68,80 EUR, zzgl. Kostenbeiträge für Werkzeugmiete (18,00 EUR/Person) und Material
Belegung: 6 - 7

Handwerkliches Gestalten / Verschiedene Techniken

CB4252
Gestalten von Keramik. Töpfern und Modellieren.
Corinna Smyth

Unter fachkundiger Anleitung gestalten Sie Gefäße aus Ton. Schon die Anfertigung einer einfachen Schale oder Ähnlichem wird Ihnen - egal ob Sie Anfänger oder Fortgeschritten sind - viel Freude bereiten. Es werden unterschiedliche Techniken gezeigt, wie einfachste aber auch kunstvollere handwerkliche Arbeiten entstehen können, die danach gebrannt und so belassen oder noch mit einer farblich abgestimmten Glasur versehen werden.
Bitte schmutzunempfindliche Kleidung anziehen (auch Schürze ist hilfreich). Wer schon Werkzeug hat, einfach mitbringen. Wir werden aber selber Werkzeug herstellen. Materialkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Beginn: Di., 10.11.15, 18.30 - 20.15 Uhr
5 Termine (11,67 UE)
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 69,20 EUR, incl. Brennkosten, zzgl. Materialkosten
Belegung: 5 - 7

CB4260
Das Filzwochenende
Maria Hestermann

Lust auf Filz? Bei diesem Wochenendkurs besteht die Möglichkeit, etwas aufwändigere Dinge zu gestalten wie z.B. Hausschuhe, Handtasche, Mütze, Hut, Handschuhe oder aus Nunofilz (einer Kombination aus Wolle und Seide) Schals oder Anderes zu fertigen.
Siehe auch Kurs-Nr. CB4261
Bitte mitbringen: 5 ältere Handtücher, Schere, Tasse, falls vorhanden Gummiautomatte und Wäschesprengler.

Beginn: Fr., 04.12.15, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 05.12.15, 10.00 - 17.00 Uhr
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 54,00 EUR, zzgl. Materialkosten
Belegung: 7 - 9

CB4261
Der Filztag
Maria Hestermann

Für alle, die Lust haben auf Selbstgestaltetes, das unseren Alltag bunter und weicher macht. Beim Filzen können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und nach eigener Vorliebe und passend zum individuellen Arbeitstempo entweder Flies legen (z.B. Bilder, Blumen, Schmuck, Deko). Wenn Sie eher praktische Dinge gestalten möchten, können Sie aus Wollflies und Kammzug aus edler Merinowolle z.B. eine kleine Handtasche oder einen Hut / eine Mütze herstellen oder aus Nunofilz (einer Kombination aus Wolle und Seide) Schals oder Anderes fertigen.
Bitte mitbringen: 5 ältere Handtücher, Schere, Tasse, falls vorhanden Gummiautomatte und Wäschesprengler.

Beginn: Sa., 30.01.16, 10.00 - 17.00 Uhr
1 Termin (9 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 39,60 EUR
Belegung: 7 - 9

CB4262
Kreatives Arbeiten mit Metall
Freddy Schuchmann, Werkzeugmacher, Maschinenbautechniker, Metallkünstler.

Wollten Sie schon immer mal etwas Kreatives mit Metall gestalten? Dazu fehlen Ihnen aber die notwendigen Kenntnisse und Möglichkeiten? Dann besuchen Sie doch unsere Metallwerkstatt. Nach einer Einführung in die Grundlagen der Schweißtechnik, Metallbearbeitung und Arbeitssicherheit lernen Sie verschiedene Möglichkeiten des Zuschneidens und Verformens von Metall (Eisen) kennen. Dazu gehören Arbeiten mit Winkelschleifer, Bandsäge und Bohrmaschine sowie das Biegen mit einfachen Mitteln. Als Verbindungstechnik wenden wir das Schutzgasschweißen an, womit wir zunächst einfache Übungsstücke fertigen. Ziel des Kurses ist das Anfertigen von kleineren Skulpturen nach eigener Vorstellung.
Um die realisierbaren Möglichkeiten im Rahmen des Kurses sowie die benötigten Materialien, Sicherheitsfragen etc. zu besprechen, treffen wir uns eine Woche vor dem Kurs zu einer gemeinsamen Vorbesprechung. Die Teilnahme ist verpflichtend!
Termin: Freitag, 02.10.2015, 18 Uhr.
Ort: Siehe Kursort.
Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Bildungsakademie Friedrichshafen der Handwerkskammer Ulm statt.
Bitte robuste Arbeitskleidung und festes Schuhwerk (wenn möglich Sicherheitsschuhe) sowie Arbeitshandschuhe und Schutzbrille mitbringen. Hinweis: Die Teilnahme an diesem Kurs erfolgt auf eigenes Gefahrenrisiko!

Beginn: Fr., 02.10.15, 18.00 - 19.30 Uhr
Sa., 10.10.15, 09.00 - 15.30 Uhr
Sa., 17.10.15, 09.00 - 15.30 Uhr
3 Termine (18 UE), Wochenendseminar
Ort: Schweißerwerkstatt der Bildungsakademie FN, Steinbeisstraße 38
Kosten: 159,30 EUR, incl. Strom, Gas, Maschinennutzung; zzgl. Materialkosten, je nach Bedarf
Belegung: 6 - 10

CB4263
Selbst ist die Frau! – Renovieren leicht gemacht
Lisa Vandea, Schreinerin

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten zum:
- Verlegen eines Click-Parketts/ Laminatbodens
- Verlegen von Teppichboden oder PVC-Belägen
- Tapezieren
- Malern
- Polster bzw. Beziehen von Stühlen
- Montieren von Möbeln, fachgerechtes Einstellen von Scharnieren

Alle Arbeiten werden ausführlich, Schritt für Schritt erklärt, die benötigten Werkzeuge, Maschinen und Materialien besprochen. Es sind keine Grundkenntnisse notwendig! Anschließend können alle Arbeiten unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden.

Beginn: Fr., 25.09.15, 15.00 - 21.30 Uhr
1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 68,00 EUR, zzgl. 10,00 EUR Materialgebühr
Belegung: 8 - 12

CB4264
Mach mal Pause – Kleiner Schreinerkurs für Frauen
Lisa Vandea, Schreinerin

Genießen Sie den Sommer und Ihr Lieblingsgetränk direkt vom selbstgebauten, klappbaren Beistelltisch aus einheimischem Massivholz. Ideal neben dem Liegestuhl, beim Grillen am See oder neben dem Gästebett. Blitzschnell aufgestellt (mit 29 cm x 27 cm/Höhe 38cm groß genug für die Lieblingslektüre, Smartphone, Sonnencreme...) und handlich klein beim Transport. Ein Kleinmöbel mit Potenzial - handmade!
Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse beim Umgang mit der Stichsäge, typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln, Verschrauben und der Oberflächenbehandlung. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich!

Beginn: Sa., 26.09.15, 10.00 - 17.00 Uhr
1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 68,00 EUR, zzgl. 22,00 EUR Materialgebühr
Belegung: 8 - 12

Modellbau – H0-Modellbahn-Diorama

Ein Diorama (eine Szene bzw. ein kleiner Ausschnitt aus einer Anlage) ist nicht nur eine sehr schöne Zierde für das Regal, sondern eignet sich auch hervorragend zum Ausprobieren und Erlernen von Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten des Anlagenbaus.

CB4265
Bau eines H0-Modellbahn-Dioramas
Micha Strudel

Thema: ein Landschaftsausschnitt mit Bahnstrecke, Feldweg und Übergang, Fels, Bäumen und Feld.
Anhand einer Vorlage, baut jeder Teilnehmer unter fachkundiger Anleitung sein eigenes Diorama auf. Wir beginnen mit dem Grundkasten aus Holz und dem Aufbau der Landschaftsgrundform (aus Styrodur). Es folgen Gleisbau, Felsbau, das Anlegen von Wegen und Mauern. Kleingebäude werden aufgebaut und eingesetzt. Dann werden verschiedene Möglichkeiten zur Erzeugung einer Bodengrundschicht vorgestellt. Nun folgt die Bepflanzung und Begrünung mit vielen verschiedenen Materialien und Methoden. Abschließend folgt die Detailausgestaltung.
Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt; die Kosten hierfür betragen ca. 45 EUR und werden am ersten Abend direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Beginn: Di., 06.10.15, 18.30 - 21.30 Uhr
7 Termine (28 UE)
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 134,40 EUR,
zzgl. Materialkosten (ca. 45,00 EUR)
Belegung: 5 - 8

CB4266
Bau eines H0-Modellbahn-Dioramas – Kompaktkurs Ladestraße
Micha Strudel

Thema: eine kleine ländliche Ladestrasse
Anhand einer Vorlage, baut jeder Teilnehmer unter fachkundiger Anleitung sein eigenes Diorama auf.
Wir beginnen mit dem Grundkasten aus Holz und dem Aufbau des Untergrundes. Dann werden verschiedene Möglichkeiten zum Bau einer Laderampe vorgestellt. Nach deren Aufbau folgen Gleisbau und der Einbau einer Gleiswaage. Nun werden die Oberflächen wie Beton, Stein und Kies, sowie eine Randbegrünung und etwas „Unkraut“ gestaltet. Ein kleiner Kran, Lampen, Verladehilfen und andere Details runden das Ensemble ab.
Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt; die Kosten hierfür betragen ca. 45 EUR und werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Beginn: Fr., 09.10.15, 18.30 - 21.30 Uhr
Sa., 10.10.15, 09.00 - 17.30 Uhr
2 Termine (14 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 67,20 EUR, zzgl. Materialkosten
Belegung: 5 - 8

CB4267
Bau eines H0-Modellbahn-Dioramas Kompaktkurs Teichbau
Micha Strudel

Thema: Anlegen eines kleinen Teichs
Anhand einer Vorlage baut jeder Teilnehmer unter fachkundiger Anleitung sein eigenes Diorama auf. Wir beginnen mit dem Grundkasten aus Holz und dem Aufbau des Untergrundes. Nach einer Vorstellung verschiedener Methoden zur Wassergestaltung wird der Teichgrund und dessen Rand angelegt, ein Steg eingesetzt und durchgestaltet. Nach dem Einbringen des Gießmaterials und dessen Aushärtung folgt die Gestaltung des Teichumfelds mit einer kleinen Hütte, einem Weg, einem Baum und viel Grünmaterial. Den Abschluss bildet die Detailausgestaltung.
Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt; die Kosten hierfür betragen ca. 45 EUR und werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Beginn: Fr., 27.11.15, 18.30 - 21.30 Uhr
Sa., 28.11.15, 09.00 - 17.30 Uhr
2 Termine (14 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 67,20 EUR, zzgl. Materialkosten
Belegung: 5 - 8

Nähen

CB4270
Patchworken und Quilten
Christine Küchel

Wir fertigen im Kurs, je nach Wunsch, einen einzigartigen Wandbehang, eine schöne Krabbeldecke, unterschiedliche Kissen oder einen dekorativen Tischläufer an. Als Muster werden traditionelle Patchwork-Blöcke zu Grunde gelegt (wie z.B. Ohio Star, Windmühle, Friendship Star, usw.). Dazu stellen wir aus mitgebrachten Baumwollstoffen die einzelnen Blöcke zu einem Top zusammen und quilten es anschließend. Durch die Quilt-Nähte entsteht ein tolles Muster, das zusätzlich zum Stoffdesign gestalterische Wirkung erzielt. Im Kurs wird alles mit der Nähmaschine genäht, deshalb sollte zumindest ein klein wenig Erfahrung mitgebracht werden. Der Kurs bietet Nähanfängern einen spannenden Einstieg ins Thema, zeigt gleichzeitig Geübten neue Tricks und liefert überraschende Ideen und Ansätze. Das Ergebnis kann ein ausgefallenes Geschenk werden, aber auch eine Arbeit, an der man sich selbst immer wieder erfreut. Weitere Infos finden Sie hier: www.dalinsali.de
Mitzubringen sind in der ersten Stunde: Für die Vorderseite mehrere (z.B. 5 Stück) zusammen passende Baumwoll-Stoffe (am besten Patchwork Stoffe), die zueinander einen starken hell/dunkel Kontrast haben. Mindestgröße für die einzelnen Stoffe ist 40 x 40 cm, gern auch größer. Für die Rückseite Baumwolle, Flanell oder Fleece, je nach Wunschprojekt. Dies kann aber auch noch im Kurs besprochen werden. Zu den Stoffen passendes Näh- und Quiltgarn und, wenn vorhanden: Nähmaschine, Rollschneider, Lineal und Schneidematte.

Beginn: Di., 13.10.15, 18.30 - 20.30 Uhr
5 Termine (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 73,30 EUR, zzgl. 5,00 EUR
Materialkosten
(für Volumenvlies und Sprühkleber)
Belegung: 6 - 8

CB4271
Patchworken und Quilten am Vormittag
Christine Küchel

Siehe Kurs-Nr. CB4270

Beginn: Mi., 11.11.15, 09.30 - 11.30 Uhr
5 Termine (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 73,30 EUR,
zzgl. 5,00 EUR Materialkosten
(für Volumenvlies und Sprühkleber)
Belegung: 6 - 8

CB4272
Patchworken und Quilten – Wochenendworkshop
Christine Küchel

Siehe Kurs-Nr. CB4270

Beginn: Fr., 04.12.15, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 05.12.15, 10.00 - 16.00 Uhr
2 Termine (11 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 60,50 EUR,
zzgl. 5,00 EUR Materialkosten
(für Volumenvlies und Sprühkleber)
Belegung: 6 - 8

CB4273
Nicht ohne meine TASCHE
Vibia Otten

Wer sich mit dem Thema „Taschen“ intensiver befasst, erkennt, welch interessantes Spektrum sich auftut. Die Vielfalt liegt nicht nur in der Modellgestaltung, sondern auch im Verwendungszweck. Materialbedingt oder entsprechend ausgestattet macht sie auf sich aufmerksam.
Ob ganz klassisch oder als Variante für Freizeit, Sport und Reisen - aus Tuch, Autoplanen, Filz und Jeans oder anderen Materialien gestalten Sie Ihre eigene Tasche ganz nach Ihrem eigenen Entwurf. Der Kurs richtet sich an Nähinteressierte mit Grundkenntnissen. Einige Schnittmuster für Taschen werden von der Dozentin mitgebracht. Sie können gewünschte Schnittmuster aber auch von burda oder Symplissity selber besorgen.
Bei Fragen zu „Ihrer“ Tasche (Gestaltung, Umsetzung, Materialien) bitte gerne die Dozentin unter 0157 / 703 390 98 anrufen, um alles Notwendige abzuklären.
Bitte mitbringen: Verschiedene bzw. gewünschte Stoffe: Canvas, Jeans, Rucksackstoff, Filz 0,5 mm, Frottee (altes Handtuch), feste BW- Stoffe bedruckt /uni, Bezugsstoffe. Weiterhin Nähzeug (Faden, Stoffschere, Maßband), Schneiderkreide, Stecknadel, Nähnadeln etc.). Schnittmusterpapier.

Beginn: Fr., 16.10.15, 17.00 - 21.00 Uhr
Sa., 17.10.15, 09.00 - 16.00 Uhr
2 Termine (13 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 114,40 EUR
Belegung: 5 - 7

CB4274
Nähworkshop Stofftier
Vibia Otten

Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf und kreieren Sie Ihr ganz persönliches Stofftier. Ob Monster, Bär, Katze oder Maus, Fisch oder Vogel, Sie erwecken Ihren treuen Wegbegleiter zum Leben und bestimmen mit Applikationen und Stickereien dessen Charakter. Mit kleinen Tricks verleihen Sie den Körperteilen Ausdruck. Einige Schnittmuster für Stofftiere werden von der Dozentin mitgebracht und können nach eigenen Wünschen gestaltet und angepasst werden. Sie können gewünschte Schittmuster aber auch von burda oder Symplissity selber besorgen.
Bei Fragen zu „Ihrem“ Stofftier (Gestaltung, Umsetzung, Materialien) bitte gerne die Dozentin unter 0157 / 703 390 98 anrufen, um alles Notwendige abzuklären.
Bitte mitbringen: Stoff: Geeignet sind Cord, Samt, Feinplüsch, Frottee, Fleece, Wollfilz usw. (ca. 100x130cm) oder alte T-Shirts und Pullis. Füllmaterial: 100% Wollvlies, Diolenwatte, Füllwatte (in Bastelläden oder Bettengeschäften erhältlich), Menge: ca. 300 g. Nähzeug (Faden, Stoffschere, Maßband, Schneiderkreide, Nadel etc.). Schnittmusterpapier.

Beginn: Fr., 23.10.15, 17.00 - 21.00 Uhr
Sa., 24.10.15, 09.00 - 16.00 Uhr
2 Termine (13 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 114,40 EUR
Belegung: 5 - 7

vhs-kreativ für Kinder und Jugendliche

CB4280
Ferien-Zeichenkurs für junge Menschen von 8 - 16 Jahren
Ulla Attenberger

Endlich mal Zeit zum Zeichnen und Malen! Tiere, Landschaften, Selbstportraits, Mangas, Modezeichnen, Burgen, Drachen und Phantastisches. Alles, was euch Spaß macht und ihr lernen wollt, könnt ihr unter fachlicher Anleitung bildnerisch gestalten. Dabei lernt ihr, wie man mit verschiedenen Zeichentechniken Bildaufbau, Raum, Perspektive, Licht und Schatten schafft. Mit freier farblicher Gestaltung könnt ihr euren eigenen Stil entwickeln. Der Kurs ist für alle, die gerne zeichnen und malen bestens geeignet!
Bitte mitbringen: Basics wie Papier, weiche Bleistifte 2B-8B, Radierstift (faber castell perfection 7057), Wasserfarben, Pastellkreiden, Buntstifte und gerne auch Malvorlagen, die ihr gerne zeichnen (lernen) wollt!

Beginn: Mo., 02.11.15, 10.00 - 14.00 Uhr
Di., 03.11.15, 10.00 - 14.00 Uhr
Mi., 04.11.15, 10.00 - 14.00 Uhr
Do., 05.11.15, 10.00 - 14.00 Uhr
4 Termine (20 UE), Ferienkurs
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 94,00 EUR,
incl. Kosten für spezielle Materialien
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 6 - 8

CB4281
„Mein Maskottchen“ für Kinder von 6 - 9 Jahren
Alia Kuvatova, Dipl. Modedesignerin

Sicher kann ein selbstgenähtes Maskottchen zu einem besten Freund und ständigen Begleiter durch das ganze Schuljahr werden. In dem Kurs lernen Kinder per Hand zu Nähen. Dabei wird der richtige Umgang mit Stoffen, Nähnadeln und Nähschere beigebracht. Es werden verschiedene Stiche und Handgriffe geübt, die nötig sind, um zum Beispiel ein Stofftier zu nähen.
Mitzubringen: Nähnadel, Stoffschere, kleine Schere, Schneidekreide, Stoffreste, passendes Garn, eventuell 2 Knöpfe für Augen.

Beginn: Sa., 26.09.15, 10.00 - 13.00 Uhr
1 Termin (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 18,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 5 - 6

CB4282
„Meine selbstgenähte Lieblingstasche“ Nähworkshop für Einsteiger (Kinder ab 8 Jahren)
Alia Kuvatova, Dipl. Modedesignerin

In dem Kurs wird den Kindern das Nähen mit der Nähmaschine beigebracht und andere Grundfertigkeiten wie z.B. das Zuschneiden und die Arbeit mit dem Bügeleisen vermittelt. Damit die Kinder schnell Erfolgserlebnisse haben, werden alle erlernte Handgriffe gleich an einem praktischen Beispiel angewendet: Wir nähen uns eine Stofftasche. Dieser Kurs eignet sich für Kinder, die keine oder wenige Nähkenntnisse haben.
Bitte mitbringen: Nähutensilien wie Stoffschere, kleine Schere, Maßband, Stecknadeln, Kreide, Nähnadeln, Geodreieck, Stoffe, Stoffreste, passendes Garn, 1 Nähmaschinennadel (N90) und, wenn vorhanden, evtl. Nähmaschine, Nahttrenner

Beginn: Fr., 09.10.15, 16.00 - 18.00 Uhr
Sa., 10.10.15, 10.00 - 13.00 Uhr
2 Termine (6,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 30,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 5 - 6

CB4283
„Mein charmanter Rock“ Nähworkshop in den Herbstferien für Einsteiger (ab 10 Jahren)
Alia Kuvatova, Dipl. Modedesignerin

Für alle, die Nähen lernen möchten oder sich später als Modedesigner ausprobieren möchten, aber über das nötige handwerkliche Können noch nicht verfügen. Hier lernst du, Stoffe zuzuschneiden, mit der Nähnadel umzugehen, mit der Nähmaschine zu nähen, Bügeln und alles was man braucht, um einen tollen Rock mit Gummizug zu nähen.
Bitte mitbringen: Nähutensilien wie Stoffschere, kleine Schere, Maßband, Stecknadeln, Kreide, Nähnadeln, Geodreieck, Stoffe (bitte keine Seiden- und elastische Stoffe), Stoffreste, passendes Garn, Gummiband für den Bund (ca. 3 cm breit), 1 Nähmaschinennadel (N90) und, wenn vorhanden, Nähmaschine, Naht trenner

Beginn: Mo., 02.11.15, 10.00 - 13.00 Uhr
Di., 03.11.15, 10.00 - 13.00 Uhr
2 Termine (8 UE), Ferienkurs
Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)
Kosten: 36,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 5 - 6

CB4284
„O Tannenbaum, o Tannenbaum, wie schön...“ für Kinder ab 8 Jahren, Anfänger und Fortgeschrittene
Alia Kuvatova, Dipl. Modedesignerin

In diesem Kurs werden wir einen Tannenbaum nähen! So eine genähte und ausgestopfte Stofftanne kann während der Advents- und Weihnachtszeit zu einem schönen Spielzeug, Geschenk oder einer hübschen Dekoration werden, das Ihr Kind mithilfe einer Nähmaschine selbst nähen lernt.
Bitte mitbringen: Nähutensilien wie Stoffschere, kleine Schere, Stecknadeln, Kreide, Nähnadeln, Geodreieck, Stoffreste, passendes Garn, eine Nähmaschinennadel (N90), Naht trenner und eine Nähmaschine (falls vorhanden)

Beginn: Sa., 21.11.15, 10.00 - 13.00 Uhr
1 Termin (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 18,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 5 - 6

CB4285
„Mein selbstgenähter Pullover“ Nähworkshop für Jugendliche ab 10 Jahren
Alia Kuvatova, Dipl. Modedesignerin

Diejenigen, die sich bereits mit Nähmaschine und Stoffen auskennen, sind herzlich willkommen. In dem Kurs werden wir nach vorgegebenem Schnittmuster einen Pulli nähen. Am Freitagnachmittag besprechen wir das Vorhaben und bereiten alles vor. Die Dozentin berät und hilft euch gerne bei der Stoff- und Materialauswahl.
Bitte mitbringen: Nähutensilien wie, Maßband, Stecknadeln, Stoffe (bitte keine Seidenstoffe), 0,5 m Bündchenstoff oder Jersey, Kreide, Nähnadeln, Geodreieck, Kopierrädchen, Stoffreste zum Üben für Anfänger/innen, Stoff- und Papierschere, passendes Garn, 1 Nähmaschinennadel (N90) und, wenn vorhanden, Nähmaschine, Naht trenner.

Beginn: Fr., 15.01.16, 16.00 - 19.00 Uhr
Sa., 16.01.16, 10.00 - 14.30 Uhr
2 Termine (9,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 42,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 5 - 6

Fotografie

CB4301
Grundlagen der Fotografie für Jugendliche (13-17 Jahre)
Gabriela Hausenstein

Ihr fotografiert gerne und wollt nun genauer wissen, was in der Kamera eigentlich passiert? Ihr wollt nicht nur im Automatik-Modus arbeiten, sondern selbst die Kamera einstellen lernen? Dann seid ihr in diesem Kurs richtig. Wir werden die verschiedenen Einstellmöglichkeiten der Kamera kennen lernen, mit Schärfe und Unschärfe experimentieren, mit coolen Wisch- und Zoomeffekten arbeiten und Lichtmalerei ausprobieren. Auch Tipps zu Bildgestaltung, Bildaufbau und unterschiedlichen Perspektiven gibt es und viel Zeit zum Fragen, Ausprobieren und Experimentieren (draußen und drinnen). Am zweiten Kurstag erfolgt ein Einstieg in die Bildbearbeitung (Photoshop), in dem gezeigt wird, wie sich Fotos am PC noch deutlich verbessern oder aber verfremden lassen. Ihr solltet an den technischen Grundlagen der Fotografie interessiert sein, Kreativität besitzen und Spaß am gemeinsamen üben und ausprobieren haben.
Bitte mitbringen: Kamera, die manuelle Einstellmöglichkeiten von Blende, Verschlusszeit, ISO usw. zulässt, Bedienungsanleitung, geladene Akkus und leere Speicherkarte. Schreibzeug. Für den 1.Termin Taschenlampe und Stativ (falls vorhanden). Getränk und evtl. kleinen Snack. Dem Wetter angepasste Kleidung für Aufnahmen draußen.

Beginn: Mo., 02.11.15, 10.00 - 16.00 Uhr
Di., 03.11.15, 14.00 - 18.00 Uhr
2 Tage (12 UE), Ferienkurs,
Anmeldeschluss: 16.10.2015
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 58,80 EUR
Belegung: 7 - 10

CB4302
Fotografieren Einsteiger
Axel Kottal

Dieser Kurs ist für Teilnehmer gedacht, die sich nicht mit bloßem „Knipsen“ zufrieden geben wollen, sondern grundlegende Informationen, Tipps und Fertigkeiten zu ihrem Hobby erwerben möchten. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine digitale oder eine analoge Kamera benutzt wird, es wird auf beide Welten eingegangen.
Behandelt werden:
- wichtige Grundbegriffe wie ISO, Blende, Verschlusszeit und Belichtung
- die wichtigsten Punkte der Kameratechnik
- Grundlagen der Bildgestaltung

Dieser Kurs bietet die ideale Voraussetzung für die Teilnahme an den verschiedenen Fotokursen für Fortgeschrittene. Soweit vorhanden, sollte die eigene Kamera mitgebracht werden.

Beginn: Mo., 21.09.15, 20.00 - 21.30 Uhr
4 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 44,80 EUR
Belegung: 8 - 12

CB4304
Fotografieren für Fortgeschrittene
Axel Kottal

Dies ist einerseits der ideale Fortsetzungskurs zum Einsteigerkurs - er ist aber ebenfalls geeignet für Fotografen, die bereits eine gewisse Fotopraxis besitzen und denen die Grundbegriffe nicht mehr fremd sind. In diesem Kurs geht es mehr um die praktische Fotografie und weniger um die Theorie, die nur noch angesprochen wird, wenn es notwendig ist. Deshalb sind auch mehrere Außentermine vorgesehen, bei denen wir nach Themenvorgaben fotografieren. Die Bildergebnisse werden dann beim nächsten Termin in der VHS vom Kursleiter beurteilt und besprochen.
Erster, dritter und fünfter Termin wie angegeben. Die beiden anderen Termine sind Außentermine zum Fotografieren und finden an den Wochenenden dazwischen statt (Sa oder So). Genaue Terminfestlegung erfolgt im Kurs!

Beginn: 19.10., 26.10., 09.11.2015.
Der zweite und vierte Termin findet an den Wochenenden dazwischen statt (Sa oder So).
Genaue Terminfestlegung im Kurs!
5 Termine (10 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 55,50 EUR
Belegung: 8 - 12

CB4305
Fotoworkshop Landschaftsfotografie
Axel Kottal

Der Herbst bietet für die Landschaftsfotografie eine Menge an Motiven: Bunte Bäume und Büsche, Beeren und Pilze, klare Luft und beste Fernsicht. Vielleicht auch einen Herbststurm, der am Bodensee sehr schön und beeindruckend fotografiert werden kann. Wichtig für die Landschaftsfotografie ist ein gutes Auge für den Bildausschnitt und für das Licht. Je nach Wetter- und Lichtsituation werden wir die Orte, an denen wir fotografieren, individuell festlegen.
Wichtig für die Landschaftsfotografie ist ein Stativ, deshalb sollte jeder, der eines hat, dieses auch mitbringen. Ansonsten sind alle Arten von Kameras willkommen, egal ob Kompaktkamera, ob Spiegelreflex oder Großbildkamera, digital oder analog. Die Ausrüstung braucht beim ersten Termin nicht mitgebracht zu werden, es sei denn es sind noch Fragen bezüglich der Ausrüstung zu klären.

Beginn: 20.10., 27.10., 10.11.2015.
Der zweite und vierte Termin findet an den Wochenenden dazwischen statt (Sa oder So).
Genaue Terminfestlegung im Kurs!
5 Termine (10 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 55,50 EUR
Belegung: 8 - 12

CB4306
Fotoworkshop Dämmerungs- und Nachtfotografie
Axel Kottal

Viele Fotografen können gar nicht glauben, dass man auch bei ganz wenig Licht faszinierende Fotos machen kann. In der Dämmerung entstehen in der „Blauen Stunde“ wunderbare Aufnahmen mit einer einzigartigen Farbstimmung und später können die verschiedenen Lichtquellen ein Meer von Farben und Formen erzeugen. Wir werden aber neben den Langzeitbelichtungen von bis zu mehreren Minuten auch die moderne Digitaltechnik nutzen und die hohen ISO-Werte einsetzen, die die aktuellen Digitalkameras bieten. So können wir Fotos anfertigen, bei denen unser Auge fast gar nichts mehr wahrnehmen kann. Auf jeden Fall ein spannendes und sehr interessantes Feld der Fotografie. Für die Langzeitbelichtungen benötigen wir auf jeden Fall ein Stativ für den Einsatz mit den hohen ISO-Werten kann auch ohne gearbeitet werden.

Beginn: 16.11., 23.11., 30.11.2015.
Der zweite und vierte Termin findet voraussichtlich an den Wochenenden dazwischen statt (Sa oder So).
Genaue Terminfestlegung im Kurs!
5 Termine (10 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 55,50 EUR
Belegung: 8 - 12

Hinweis auf Kurs CB3758M
Photomanagement mit Lightroom 4
Adobe Lightroom 4 ist eine Software, die speziell für Digitalfotografen entwickelt wurde. Sie umfasst die gesamten Arbeitsabläufe vom Übertragen der Bilder auf den Rechner, danach die Bildbearbeitung (vor allem von RAW-Dateien aber auch JPG, TIFF und PSD-Daten) bis hin zur Weiterverarbeitung als Ausdruck, Diashow, Fotobuch oder für das Internet. Näheres zum Kurs mit Beginn am Fr., 16.10.15, 17.45 Uhr und Kursleiter Axel Kottal im Kapitel Weiterbildung Beruf.

vhs-FN trifft Wunderwelten

Sie suchen einen ganz besonderen Fotokurs? Dann werden Sie im nächsten Semester hier fündig!

Die vhs-FN bietet in Kooperation mit dem Fotofestival „Wunderwelten“ exklusive Kurse an. Geplant ist eine Fotoexkursion in den Bergen mit dem renommierten Naturfotografen Bernd Römmelt. Wer jetzt schon Lust bekommen hat: Faszinierende Naturfotos sind zu sehen beim Wunderwelten-Festival vom 6.-8. November in Friedrichshafen (www.WunderWelten.org).

Übrigens: Die Ausstellung mit Siegerfotos des Wunderwelten-Fotowettbewerbs zu den Themen „Licht und Wasser“ sowie „Natur und Architektur“ ist vom 15.02. - 24.03.16 in der vhs zu sehen!

CB4307
Reisefotografie
Thomas Pfleiderer,
Fotokünstler und Fototrainer

Ob Busreise, Kreuzfahrt oder individueller Urlaubstrip - die Kamera muss mit! Aber mit welchen Bildern will ich wieder zurückkommen? Meist knipst man viel zu viel und weiß zuhause kaum, wie man die Bilderflut bewältigen soll. Wie kann und sollte ich mich also auf die Reise „fotografisch“ vorbereiten? Für welche Situationen sollte ich gerüstet sein? Welche Probleme könnten auftauchen und wie sind diese zu lösen?
Ein Einführungsabend zeigt die Möglichkeiten der Reisefotografie auf und spricht verschiedene Ansätze und Ideen an. An einem Fototag wollen wir versuchen, das Gelernte umzusetzen. In größerem zeitlichen Abstand werden wir dann an einem weiteren Abend unsere Bildergebnisse und fotografischen Reiseberichte besprechen und Feedback sammeln.
Bitte mitbringen: Kamera

Beginn: Mi., 30.09.15, 19.00 - 20.30 Uhr
Sa., 03.10.15, 10.00 - 15.00 Uhr
Mi., 11.11.15, 19.00 - 20.30 Uhr
3 Termine (10 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 56,00 EUR
Belegung: 6 - 8

CB4308
Das Spiel mit Licht – Künstlerische Landschaftsfotografie
Thomas Pfleiderer,
Fotokünstler und Fototrainer

Bilder voller Poesie, fernab realitätsnaher Abbildung. Bilder gemalt mit der Kamera. Geht das? In diesem Kurs lernen wir die fotografischen Tricks kennen, mit denen wir aus einfachen Motiven mit Licht gemalte und fantasievolle Kunstwerke entstehen lassen. Eine herrliche Art, die kreative Seite der Fotografie zu entdecken. Gerade im Herbst/Winter ergeben sich besonders schöne und vielfältige Möglichkeiten der fotografischen Abstraktion.
Bitte mitbringen: Kamera

Beginn: Sa., 24.10.15, 10.00 - 15.00 Uhr
Mi., 28.10.15, 19.00 - 20.30 Uhr
2 Termine (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 44,80 EUR
Belegung: 6 - 8

CB4309
Blitzen – aber richtig!
Thomas Pfleiderer,
Fotokünstler und Fototrainer

Kaum ein anderes Thema wird so gefürchtet, wird so wenig in die eigene Arbeitsweise übernommen wie das Blitzen mit dem Systemblitz auf und neben der Kamera. Hier soll nicht nur die Technik erklärt, sondern anhand von praktischen Übungen auch die Abneigung gegen das Blitzen verringert werden. Welche Möglichkeiten für Licht gibt es, wie setze ich die technischen Hilfsmittel richtig ein? Wir fotografieren mit available light, mit Aufheller und eben mit Systemblitzen - auf der Kamera und entfesselt. So lernen wir die Vor- und Nachteile der verschiedenen Arten von Licht kennen und richtig einzusetzen. Der Kurs ist für alle Kamerasysteme geeignet.
Bitte Systemblitze mitbringen, falls vorhanden.

Beginn: Do., 29.10.15, 19.00 - 20.30 Uhr,
zweiter und dritter Termin Do. 05.11.
und 12.11., jeweils 18 - 21 Uhr on Location
in FN nach Vereinbarung, Abschlusstermin
Do., 19.11., 19:00 - 20:30 Uhr vhs-FN.
4 Termine (12 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 67,20 EUR
Belegung: 6 - 8

„Mit dem Fotokurs war ich glücklich und zufrieden. Die Räume sind gut ausgestattet, das Inventar und die Medien sind top und der Dozent war sehr gut."
Armin Pulter

Foto: Bernd Römmelt – www.berndroemmelt.de

CB4310
Grundlagenkurs Fotopraxis – einfach bessere Bilder machen
Thomas Pfleiderer,
Fotokünstler und Fototrainer

Was ist das Geheimnis „guter" Bilder und wie kann ich mit diesem Wissen meine eigenen Bilder verbessern? Anhand von 10 einfachen Fotoregeln versuchen wir, unsere Bilder in der Praxis zu verbessern. Nicht nur theoretisch, sondern gleich vor Ort spielen wir mit Zeit, Blende und Brennweiten, um direkt deren Auswirkung auf die Bilder zu sehen. An zwei Samstagen im Abstand von 14 Tagen werden wir Bilder machen, gleich ansehen, diskutieren und die gewonnenen Erkenntnisse gleich nochmal ausprobieren. So kann jeder individuell an seiner Bildgestaltung arbeiten, neu Gelerntes vertiefen und herausfinden, was er für seine eigene Fotografie wie anwenden möchte.
Bitte mitbringen: Kamera

Beginn: Sa., 14.11.15, 10.00 - 15.00 Uhr
Sa., 28.11.15, 10.00 - 15.00 Uhr
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 67,20 EUR
Belegung: 6 - 8

CB4313
Portraitfotografie
Elke Sckell, Fotografin, Diplomdesignerin

In diesem Kurs lernen Sie wie Sie ein Portrait inszenieren können. Es wird nochmal auf die Technik der Kamera eingegangen, die Voraussetzungen für ein bewusst gestaltetes Bild. Lichtführung und Gestaltungselemente werden einfließen und natürlich das Erfühlen und genaue Sehen des Gegenübers. Sie lernen, einen Menschen über die Fotografie zu charakterisieren und ihn ins rechte Licht zu rücken. Ein weiteres Thema wird sein, wie Sie aus einem normalen Porträt auch ein Beauty zaubern können. Ein intensiver Fotokurs also, in dem Sie „mit Licht zeichnen" werden.

Beginn: Mo., 05.10.15, 18.00 - 21.00 Uhr
3 Termine (12 UE)
Ort: Bernd Blindow Schule,
Allmansweilerstr. 102, EG Fotostudio
Kosten: 74,40 EUR
Belegung: 7 - 10

CB4314
Inszenierte Fotografie
Elke Sckell, Fotografin, Diplomdesignerin

Inszenierte Fotografie heißt Geschichten erzählen. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit seine Kreativität einzusetzen und eine/seine Geschichte in einem Bild erzählen. Somit ist jeder Gestalter seiner Ideen und Regisseur seiner eigenen Arbeit. Die Bilder sollen den Betrachter emotional berühren und dessen Phantasie anregen.
Vor der fotografischen Umsetzung stehen eine ganze Reihe von Fragen, die wir gemeinsam erarbeiten. Wie soll der Aufbau der Geschichte sein? Farbe oder S/W? Welches Model, welche Location? Wie soll das Licht sein, wie die Kameraführung? Wichtig ist auch ein gutes Zeitmanagement. Lassen Sie sich von einer erfahrenen Dozentin anleiten und führen und freuen Sie sich auf interessante Arbeiten!

Beginn: Mo., 26.10.15, 18.00 - 21.00 Uhr
Mo., 09.11.15, 18.00 - 21.00 Uhr
Mo., 16.11.15, 18.00 - 21.00 Uhr
3 Termine (12 UE)
Ort: Bernd Blindow Schule,
Allmansweilerstr. 102, EG Fotostudio
Kosten: 74,40 EUR
Belegung: 7 - 10

CB4315
Künstlerische Fotografie
Elke Sckell, Fotografin, Diplomdesignerin

Haben Sie Blende, Zeit, Licht und Perspektive verinnerlicht? Dann wird es mal Zeit, über diese Parameter hinauszuwachsen und beim Fotografieren mehr dem Gefühl freien Lauf zu lassen. Wie es möglich ist mit verschieden Gestaltungselementen und Ausdruckweisen Ihren eigenen Stil zu finden, lernen Sie in diesem Kurs anhand eines gestellten und eines selbst gefundenen Themas.
Werden Sie kreativ und gestalten Sie Fotos, wie Sie es schon immer machen wollten, Ihnen aber der richtige Anstoß dazu gefehlt hat. Ein sehr inspirierender und neue Wege beschreitender Kurs.

Beginn: Mo., 30.11.15, 18.00 - 21.00 Uhr
3 Termine (12 UE)
Ort: Bernd Blindow Schule,
Allmansweilerstr. 102, EG Fotostudio
Kosten: 74,40 EUR
Belegung: 7 - 10

CB4316
Aktfotografie
Elke Sckell, Fotografin, Diplomdesignerin

Ein sehr beliebtes Fotothema, das aber sehr viel Können voraussetzt. Dieses Können erlernen Sie in Theorie und Praxis mit Fotomodellen in unserem Studio. Im Kurs werden wir auf folgende Themen eingehen: richtige Kameraführung, experimentelle Lichtgestaltung, Kenntnisse von Gestaltungselementen, welche Location zu welcher Inszenierung, Ästhetik und Modellwahl.

Beginn: Fr., 15.01.16, 18.00 - 21.00 Uhr
3 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: Bernd Blindow Schule,
Allmansweilerstr. 102, EG Fotostudio
Kosten: 110,40 EUR, zzgl. Modellkosten
Belegung: 6 - 8

CB4317
vhs-Fototreff

Die vhs-FN bietet eine Plattform für Fotoamateure, die gemeinsam mehr aus Ihrem Hobby machen möchten. Der Fototreff ist aktiv im Oberschwäbischen Fotokreis, betreut eine eigene Wechselausstellung der vhs und nimmt regelmäßig an den Fotowettbewerben des Oberschwäbischen Fototages teil. Im Mittelpunkt der Gruppenabende, die in 14-tägigem Abstand stattfinden, stehen die Bildgestaltung und die Bildbesprechung.

Beginn: Termine (jeweils montags,
19.30 - 21.30 Uhr): 21.09., 05.10., 19.10.,
16.11., 30.11., 14.12.2015 sowie 11.01.
und 25.01.2016.
8 Abende (21,33 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 23,50 EUR
Belegung: 5 - 15

Musik

CB4501
Lust zum Singen? Ein kleines Gesangsseminar
Katrin Silbereisen

Im Singen drücken wir aus, was uns im Innern bewegt. Wir kommen automatisch in Kontakt mit unseren Gefühlen. Ängste, Anspannungen oder andere belastende Gefühle treten beim Singen in den Hintergrund. Inneren Kräfte wie Freude und Glück werden mobilisiert und aktiviert. Unser Selbstbewusstsein wird gestärkt.
Singen führt zu einem seelischen Wohlbefinden und hat somit auch befreiende Wirkung. Wir lernen, unseren Körper bewusster und differenzierter wahrzunehmen, denn der Körper selbst ist beim Singen das Instrument, auf dem wir „spielen".
Zum Singen gehört der Atem. Diesen werden wir achtsam, bewusst und tief führen. Die Dozentin wird den Kurs unter Anwendung von Übungen, die wir gemeinsam erarbeiten und üben, gestalten und leiten. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist in erster Linie die Freude an der Musik und am Singen.

Beginn: Fr., 25.09.15, 19.45 - 21.15 Uhr
10 Abende (20 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 114,00 EUR
Belegung: 6 - 10

CB4502
Keyboard für Anfänger
Stefanie Seifert

Entdecken Sie auf Ihrem eigenen Instrument die Möglichkeiten des Keyboardspiels und erfahren Sie, wie Sie bereits mit wenig oder keinen musikalischen Vorkenntnissen und auch als „Tastenungeübter" nach kurzer Zeit mit Hilfe der technischen Möglichkeiten Ihres Keyboards verblüffend gute Musik hervorzaubern können. Der Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, Anfänger und Wiedereinsteiger, wobei mit Hilfe eines Schüler/Lehrer-Kopfhörertrainings auf das Kenntnisniveau sehr individuell eingegangen werden kann.
Für Teilnehmer ohne eigenes Keyboard besteht die Möglichkeit, bei der Kursleiterin ein Instrument gegen Gebühr auszuleihen. Das Leihinstrument steht Ihnen dann auch zuhause zum Üben zur Verfügung und Sie bringen es selber jeweils zum Kurs mit. Bitte setzen Sie sich in diesem Fall rechtzeitig mit der Kursleiterin in Verbindung
(Telefon: 07541/26282).

Beginn: Di., 22.09.15, 19.00 - 20.00 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Fotolabor (UG)
Kosten: 124,00 EUR
Belegung: 4 - 6

CB4503
Keyboard für Fortgeschrittene
Sylvia Beer, Musiklehrerin

Für die Teilnehmer des letztsemestrigen Anfängerkurses oder für Einsteiger mit Vorkenntnissen. Im Kurs besteht auch die Möglichkeit, den Schwerpunkt mehr auf die Grundtechnik des reinen Klavierspielens zu legen. Teilnehmer ohne eigenes Keyboard haben die Möglichkeit, bei der Kursleiterin ein Instrument gegen Gebühr auszuleihen. Das Leihinstrument steht Ihnen dann auch zuhause zum Üben zur Verfügung und Sie bringen es selber jeweils zum Kurs mit. Bitte setzen Sie sich in diesem Fall rechtzeitig mit der Kursleiterin in Verbindung
(Telefon: 07541/26282).

Beginn: Di., 22.09.15, 18.00 - 19.00 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Fotolabor (UG)
Kosten: 124,00 EUR
Belegung: 4 - 6

CB4504
Keyboard spielen am Vormittag
Sylvia Beer, Musiklehrerin

Für alle, die Lust haben, in kleiner Gruppe Keyboard zu lernen, vorhandene Kenntnisse aufzufrischen oder Neues dazu zu lernen. Wer möchte, kann den Schwerpunkt auch mehr auf die Grundtechnik des reinen Klavierspielens legen.
Teilnehmer ohne eigenes Keyboard haben die Möglichkeit, bei der Kursleiterin ein Instrument gegen Gebühr auszuleihen. Das Leihinstrument steht Ihnen dann auch zuhause zum Üben zur Verfügung und Sie bringen es selber jeweils zum Kurs mit. Bitte setzen
Sie sich in diesem Fall rechtzeitig mit der Kursleiterin in Verbindung
(Telefon: 07541/26282).

Beginn: Do., 24.09.15, 10.30 - 11.30 Uhr
10 Vormittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Fotolabor (UG)
Kosten: 124,00 EUR
Belegung: 4 - 6

CB4505
Gitarre Liedbegleitung Anfänger
Thomas Budsa, Musiker

Erlernen Sie anhand bekannter Lieder einfache Schlag- und Zupftechniken zur Begleitung mit offenen Akkorden. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Bei Interesse wird aber auch mit Noten unterrichtet.

Beginn: Mo., 21.09.15, 18.30 - 19.30 Uhr
12 Abende (16 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,
Zimmer E Z2.49
Kosten: 108,80 EUR
Belegung: 5 - 8

CB4506
Gitarre Liedbegleitung Fortgeschrittene
Thomas Budsa, Musiker

In diesem Kurs erweitern und verfeinern Sie Ihre Schlag- und Zupfmuster und erlernen neue Techniken, z.B. erste Barrégriffe und Grundlagen des Tabulaturspiels. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn: Mo., 21.09.15, 19.30 - 20.30 Uhr
12 Abende (16 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer E Z2.49
Kosten: 108,80 EUR
Belegung: 5 - 8

CB4507
Gitarre Freies Spiel
Thomas Budsa, Musiker

Liedbegleitung für erfahrene Spieler. Barrégriffe werden vorausgesetzt. Von einfach bis schwer, solange es uns Spaß macht. Hier bleiben Sie fit im Gitarrenspiel. Mitsingen erwünscht. Keine Notenkenntnisse erforderlich.

Beginn: Mo., 21.09.15, 20.30 - 21.30 Uhr
12 Abende (16 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer E Z2.49
Kosten: 108,80 EUR
Belegung: 5 - 8

CB4508
Gitarre – Grundkurs
Roger Romeo Requena, Musiker und Musikpädagoge

In einer kleinen Gruppe können Sie erste Versuche mit der Gitarre unternehmen: Fingerfertigkeitsübungen mit beiden Händen, Noten lesen und übertragen auf die Gitarre, einfache Melodien spielen, Akkorde in Dur und Moll üben.
Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen.

Beginn: Mi., 23.09.15, 18.00 - 19.00 Uhr
12 Abende (16 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 02.350
Kosten: 126,40 EUR
Belegung: 4 - 6

CB4509
Gitarre für Fortgeschrittene
Roger Romeo Requena, Musiker und Musikpädagoge

Für die Teilnehmenden des letztsemestrigen Grundkurses oder für solche mit entsprechenden Kenntnissen.

Beginn: Mi., 23.09.15, 19.15 - 20.15 Uhr
12 Abende (16 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zimmer 02.350
Kosten: 126,40 EUR
Belegung: 4 - 6

CB4510
Mundharmonika
Roland Wohlhüter

Wenn Sie bisher allein gespielt haben, aber lieber in froher Runde Musik machen wollen, dann sind Sie hier richtig. Auswendig oder „spielend“ nach Noten werden Sie von Gitarre oder Playbacks begleitet. Sie können Ihre Chromonika in C mitbringen, oder eine „Melodiestar“ von HOHNER beim Kursleiter für 20 € erwerben. Von Volkslied bis Blues ist alles drin. Gewählt wird, was gefällt.
Nach dem Kurs sind Sie in einem spielfreudigen Kreis in FN willkommen.

Beginn: Di., 10.11.15, 18.15 - 19.45 Uhr
6 Abende (12 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer E Z2.49
Kosten: 46,80 EUR
Belegung: 9 - 16

CB4511
vhs im Wasserturm: Trommel- und Percussionkurs
Renate Dorothea Rauschenbach

Trommeln im Wasserturm ist Spaß und Entspannung pur! Wir trommeln heiße Rhythmen - feurig und meditativ. Umgeben von Grün und Natur pur können wir dabei den Alltag total vergessen. Einfach loslassen... Sie konzentrieren sich nur auf diese eine Sache: Trommeln. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Jeder kann die Technik schnell erlernen. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden individuell gefördert.
Unterrichtsthemen sind u. a.:
- Grundlagen
- Anschlagtechnik
- verschiedene Rhythmen (z. B. Tumbao, Latin, afrikanische Rhythmen)
- Kleinpercussionsinstumente (Glocke, Guiro, Clave u. a.)
- genau (hin-)hören, sauber spielen
- Notierung zum Üben für zu Hause

Der Unterricht ist logisch aufgebaut, gut strukturiert und bietet selbstverständlich genügend Raum zum Üben. Getrommelt wird im Sitzen. Bitte nach Möglichkeit Ihre eigene Trommel (z. B. Conga, Djembe, Kpanlogo oder Cajon) mitbringen. Einige Leihinstrumente stehen (gegen eine Leihgebühr von 8,00 EUR) zur Verfügung. Bitte bei Anmeldung angeben, ob ein Leihinstrument benötigt wird.

musik fischer
Riedleparkstr. 20
88045 Friedrichshafen
Tel. 07541-23939
www.musik-fischer.de

Die Kursleiterin Doro Rauschenbach ist wesentlich beeinflusst vom afro-kubanischen bzw. latin stile mit seiner leichten, oft kaum sichtbaren Anschlagtechnik auf Congas. Sie begann im Jahr 2000 mit Privatstudium bei großen Perkussionisten (z. B. Deutschland, Indien, Brasilien) und bildet sich kontinuierlich weiter. Sie spielt seit 2003 in verschiedenen Bands, hat seit 2009 eigene Perkussionsprojekte und ist erfahren im Unterrichten.
Webseite: www.trommel-unterricht-berg-wandern-rdr.de
Bitte mitbringen: Trommel, Stuhlkissen, Vesper und Getränk und gute Laune!

Beginn: Sa., 19.09.15, 11.00 - 16.00 Uhr
1 Termin (6 UE), Wochenendseminar
Ort: Wasserturm im Riedlewald
Kosten: 47,70 EUR
Belegung: 8 - 16

Literatur / Schreibwerkstatt

CB4601 Literaturherbst 2015
Die Macht der Stimme – Sprich aus, was in dir steckt! – Workshop mit dem Bestsellersprecher Sven Görtz
Sven Görtz

Mit über 300.000 verkauften Hörbüchern gehört Sven Görtz zur ersten Riege der deutschen Sprecher. Er ist die aktuelle deutsche Stimme des Weltbestsellerautors Paulo Coelho. Die komplette Lesung der Bibel, die Görtz im Jahre 2006 für den Diogenes Verlag als literarische Lesung aufgenommen hat, zählt zu den bestverkauften MP3 Hörbüchern. Für seinen Stimmenreichtum wurde er von der HR Hörbuchbestenliste ausgezeichnet.
Sven Görtz leitet die Teilnehmer des Workshops an, die Möglichkeiten der eigenen Stimme zu erkennen und besser zu nutzen. Wie schöpfe ich aus, was in mir steckt? Wie kann ich meine Stimme freier, bewusster und überzeugender einsetzen - beruflich wie privat? Wie kann ich vermeintliche Schwächen in Stärken verwandeln? Görtz gibt wertvolle Tipps aus der Praxis. Anhand vieler Beispiele und Übungen führt er die Teilnehmer Schritt für Schritt in die Technik der „kreativen Stimmbildung“ ein.
Inhaltliche Schwerpunkte des Workshops:
- Die Stimme als Werkzeug des Erfolgs - beruflich wie privat
- Techniken der „kreativen Stimmbildung“ - mehr als nur laut und leise
- Die Stimme als Botschafterin der Gefühle - begreifen, was uns ergreift
- Kontrolle des Lernfortschritts durch die eigene kleine Hörbuchaufnahme, die jeder TN am Ende des Workshops erhält

Beginn: Sa., 17.10.15, 10.00 - 19.00 Uhr
1 Termin (12 UE), Wochenendseminar,
Anmeldeschluss: 10.10.2015
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 148,80 EUR
Belegung: 6 - 12

CB4602 Literaturherbst 2015
„Kino im Kopf“ – Ein Schreibtag mit Rainer Würth
Rainer Würth

„Das Bücherschreiben ist eine langsame und durchdachte Tätigkeit, als ob man für einen Ballsaal die ganze Blumentapete von Hand malt“, hat es der amerikanische Schriftsteller Kurt Vonnegut einmal sehr ironisch formuliert. Aber wie entstehen Bücher wirklich? Was passiert auf dem Weg vom leeren Blatt zum fertigen Roman? Wie arbeiten Autoren? Wie erzeugt man das Kino im Kopf des Lesers? Wie wichtig sind Planung und Recherche? Woher kommen die Ideen? Und kann man das Bücherschreiben überhaupt lernen? Während des Schreibtags „Über das Kino im Kopf“ mit Rainer Würth betrachten Sie die Literatur aus der Perspektive eines Schriftstellers und werfen einen spannenden und authentischen Blick hinter die Kulissen des Bücherschreibens. Hierbei werden Sie auch selbst kreativ und experimentieren spielerisch mit verschiedenen Erzähltechniken. Sie entwickeln Figuren, konstruieren Plots und Konflikte, schreiben Dialoge, erzeugen Subtext, bedienen die „Erzählkamera“ und erkunden literarisch skizzierend die nähere Umgebung des Veranstaltungsorts. Am Ende dieses Tages werden Sie Bücher „anders“ lesen und vielleicht beschließen sie sogar selbst ein Buch zu schreiben.
Rainer Würth schreibt Romane (zuletzt die beiden Krimis „Wildwechsel“ und „Krötenwanderung“), Reiseliteratur und Kurzgeschichten. Daneben arbeitet er als freier Journalist (u.a. für die FAZ, Tagesspiegel, Neue Zürcher Zeitung) und ist Dozent für Literarisches Schreiben. www.rainerwuerth.de

Beginn: Sa., 24.10.15, 11.00 - 17.45 Uhr
1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 74,40 EUR
Belegung: 8 - 12

CB4603
Kreatives Schreiben I – Einsteiger
Katharina E. Volk, Schriftstellerin

Sie möchten schreiben, wissen aber nicht, wie Sie es angehen könnten? Sie haben Ideen, können sie aber nicht umsetzen? Oder Sie haben - noch - keine Ideen, aber trotzdem Lust, das Schreiben auszuprobieren? Ihre Phantasie wartet so oder so nur darauf, zum Vorschein kommen zu dürfen!
Neben spielerischen Einstiegsübungen, die Ihre Kreativität in Schwung bringen, werden im Kurs folgende Themen erarbeitet: Positive und negative Perspektive / Emotionen, Entwurf einer Figur, Ort und Raum sowie Dialoggestaltung. Ob Sie einfach gute Briefe oder Geschichten z. B. für Ihre eigenen Kinder aufschreiben möchten, Lebenserinnerungen festhalten wollen oder sich gern aus anderen Gründen im Formulieren üben: In diesem Kurs werden Sie dabei professionell unterstützt. Von eigenen Ideen überrascht zu werden, macht einfach riesigen Spaß und lässt Sie den Alltag für erholsame 90 Minuten vergessen oder aber kreativ verarbeiten!

Beginn: Beginn: Do., 24.09.15, 19.30 - 21.00 Uhr, kein Kurs am 15.10.,
Ende: Do., 12.11.15
6 Termine (12 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 52,80 EUR
Belegung: 6 - 10

CB4604
Kreatives Schreiben II – Fortgeschrittene
Katharina E. Volk, Schriftstellerin

Im Kurs „Kreatives Schreiben I“ wurden Elemente erarbeitet, die einen guten Text u.a. ausmachen, wie Dialoge, Figuren und lebendige Wortwahl. Im Folgekurs können Sie diese Elemente weiter umsetzen und ausbauen, indem längere Geschichten entstehen. Inspiriert durch spielerische Einstiegsübungen kann jeder Teilnehmer im Verlauf der Kursabende seine eigene Geschichte vom Anfang über den Mittelteil bis zum Schluss schreiben. Die Kursleiterin gibt ein gemeinsames Thema als Oberbegriff vor, doch die Freiheit beim Schreiben hat Priorität und lässt jede Art von Geschichten zu. Sie profitieren von der unterstützenden Atmosphäre einer kreativen Gruppe und vom hilfreichen Feedback der Kursleiterin.

Beginn: Do., 19.11.15, 19.30 - 21.00 Uhr
8 Termine (16 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 70,40 EUR
Belegung: 6 - 10

CB4605
„Buch kreativ“ – Intensiv-Wochenendworkshop
Anja Kislich

Sie wollen Ihr eigenes Buch schreiben? Ihre Gedichte oder Ihren selbst verfassten Roman veröffentlichen? Oder vielleicht ein Bildband oder Kinderbuch kreieren?
Wie kann man da vorgehen? Welche Möglichkeiten gibt es für Sie, Ihre Idee individuell zu realisieren?
Beim Besuch der Autorin Antonie Schneider in ihrem idyllischen Sommerhaus in Weiler-Simmerberg holen Sie sich am Freitag neue Inspirationen und wertvolle Tipps direkt vom Profi.
Die Dozentin Anja Kislich hat mehrere Bücher geschrieben, illustriert und als Literarische Agentin selbst international vermarktet. Im Workshop am Samstag gibt sie Ihnen einen Überblick und einen kleinen Leitfaden „Von der Idee bis zur Vermarktung“ für Ihr eigenes Projekt. Auch wenn Sie kein eigenes Projekt haben und einfach nur die Welt der Bücher „von der Idee bis zum fertigen Buch“ näher kennenlernen wollen, ist das der richtige Kurs für Sie.
Wer ein Skript haben möchte, kann dieses im Kurs für 5,00 EUR von der Dozentin erwerben. An beiden Seminartagen ist es wünschenswert, dass Sie ihre Projektideen, falls schon vorhanden, in Form von Texten und/oder Bildern mitbringen. Am Samstag zudem, falls vorhanden, Ihre Zeichen- oder Malutensilien. Die Anfahrt nach Weiler-Simmerberg zur Autorin muss von den Teilnehmern selbst organisiert werden und erfolgt auf eigene Verantwortung.

Beginn: Beginn: Fr., 20.11.15, 19.00 - 21.15 Uhr
(Ort: Jakob-Huber-Straße 9, 88171 Weiler-Simmerberg),
Sa., 21.11.15, 09.00 - 17.00 Uhr,
vhs-FN Seminarraum 7
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 69,60 EUR
Belegung: 6 - 12

Beauty und Outfit

CB4701
Schminkkurs: Vorher – Nachher, ein neuer Typ
Ayhan Hardaldali, Maskenbildner / Hairstylist / Imageberater / Business Coach IHK

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf Charakter und Typ der jeweiligen Person zugeschnitten sein. Oft reicht schon eine unpassende Frisur, Haarfarbe oder Brille und ein falsches Make-up, um Ihr Äußeres in einem ungünstigen Licht erscheinen zu lassen.
In diesem Kurs erfahren Sie von einem professionellen Imageberater und Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit wirkungsvoll unterstreichen können.
Bitte mitbringen:
Fotoapparat und Schreibzeug.

Beginn: Fr., 16.10.15, 17.45 - 21.30 Uhr
1 Termin (5 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 79,90 EUR, incl. Materialkosten
Belegung: 4 - 5

CB4702
Der zweite Frühling: Make-up und Frisurentipps für die Frau ab 55
Ayhan Hardaldali, Maskenbildner / Hairstylist / Imageberater / Business Coach IHK

Jedes Alter hat seine Schönheit! Bewahren Sie auch im Alter Attraktivität und Originalität und unterstreichen Sie Ihre Vorzüge mit ein paar wirkungsvollen Tricks. Sie sind reifer geworden und haben sich verändert. Dazu muss auch das Äußere stimmig passen. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen heute steht. Sie erhalten Tipps für Frisur und unkompliziertes Make-up für jeden Anlass. Zusätzlich bekommen Sie Infos zur Pflege der Haut mit Naturprodukten.
Bitte mitbringen:
Schreibzeug und Fotoapparat

Beginn: Fr., 16.10.15, 13.30 - 17.15 Uhr
1 Termin (5 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 75,50 EUR, incl. Materialkosten
Belegung: 4 - 5

CB4703
Grau, schick, schön – attraktiv aussehen mit grauem Haar
Ayhan Hardaldali, Maskenbildner / Hairstylist / Imageberater / Business Coach IHK

Tönen, färben oder einfach dazu stehen? - Das ist die Frage. Mit gutem Haarschnitt, dezent geschminkt, entsprechend gekleidet kann ein grauer Kopf sehr attraktiv und ausgesprochen interessant wirken. Damit Sie mit grauem Haar nicht älter aussehen als Sie sind, sollten Sie einige Stylingtipps beachten. Sie erhalten Tipps zu Kleidung, Frisur und Schmuckstücken, die am besten zu grauem bzw. graumeliertem Haar passen.
Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schmuck

Beginn: Fr., 18.12.15, 13.30 - 17.15 Uhr
1 Termin (5 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 75,50 EUR, incl. Materialkosten
Belegung: 4 - 5

CB4704
Hochsteckfrisuren ohne großen Aufwand
Ayhan Hardaldali, Maskenbildner / Hairstylist / Imageberater / Business Coach IHK

Frauen mit langen Haaren können mit wenigen Mitteln variable Frisuren stylen, ob elegant, frech oder verführerisch. In diesem Kurs zeigt Ihnen ein erfahrener Hairstylist, was mit ein paar Haarklammern alles möglich ist. Sie bekommen viele Tipps und lernen Tricks, wie Sie mehr aus Ihren langen Haaren machen können. Waschen Sie Ihre Haare am besten einen Tag vor dem Kurstermin!
Bitte mitbringen: Klammern, Haarschmuck, Haargummi, Accessoires, Stielkamm, Bürste.

Beginn: Fr., 18.12.15, 17.45 - 21.30 Uhr
1 Termin (5 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 67,50 EUR, incl. Materialkosten
Belegung: 5 - 7

CB4705
Basicmakeup – Wochenendworkshop
Sandra Schneider, Make up Artist

In diesem Workshop steht das Basicmakeup für jeden Tag im Mittelpunkt. Schminken soll Spaß machen, unkompliziert und schnell von der Hand gehen und Sie sollen sich wohlfühlen damit. Nach einer ausführlichen Besprechung und Demonstration von Produkten und Techniken steht das eigene Üben auf dem Programm. Spezielle Tipps und Tricks werden individuell gezeigt. Wer möchte, kann seine eigenen Produkte analysieren lassen und wir beseitigen das eine oder andere Problem bei der Anwendung.
Bitte mitbringen: Eigene Schminkutensilien und -Produkte (Kosmetika, Creme, Abschminke, Gesichtswasser - auf Ihren Hauttyp abgestimmt), eigene Pinzette, ein kleines Handtuch und - wenn möglich - Kosmetikspiegel.

Beginn: Fr., 30.10.15, 17.30 - 21.15 Uhr
1 Termin (5 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 49,00 EUR,
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
Belegung: 5 - 7

Die vhsAPP ist aktiv!

IPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.

Weitere Infos dazu finden Sie unter www.die-vhs-app.de.

CB4706
Basicmakeup – Wochenendworkshop
Sandra Schneider, Make up Artist

Siehe Kurs-Nr. CB4705
Bitte mitbringen: Eigene Schminkutensilien und -Produkte (Kosmetika, Creme, Abschminke, Gesichtswasser - auf Ihren Hauttyp abgestimmt), eigene Pinzette, ein kleines Handtuch und - wenn möglich - Kosmetikspiegel.

Beginn: Sa., 16.01.16, 10.00 - 13.45 Uhr
1 Termin (5 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 49,00 EUR,
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
Belegung: 5 - 7

vhs-Tanztreff

Folklore

CB4740
Tänze aus Griechenland
Dimitrios Alexandrakis

Der Tanz ist für die Griechen Lebensausdruck und -elixier zugleich. Unvergessen bleiben der Sirtaki und das Lebensgefühl des Alexis Sorbas. Der griechische Tanz hat eine lange Tradition. Jede Region hat Ihre eigenen Tänze und Lieder. Die Themen der Tänze sind jedoch meist ähnlich: Liebe, Freude, Trauer. Der griechische Tanz dient nicht nur dazu, Feste zu umrahmen, sondern auch Leichtigkeit und Lebendigkeit im Alltag zu erfahren. Er macht nicht nur körperlich, sondern auch seelisch beweglich. Griechische Tänze sind leicht erlernbar, da diese nur aus wenigen Schritten bestehen. Im Rahmen dieses Kurses lernen Sie einfache bis mittelschwere Tänze aus verschiedenen Regionen Griechenlands kennen.

Beginn: Mo., 21.09.15, 20.00 - 21.30 Uhr
8 Abende (16 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 72,00 EUR
Belegung: 8 - 16

Orientalischer Tanz

Schon von jeher ist es dem Menschen ein Bedürfnis, sich nach Musik zu wiegen, zu drehen, zu hüpfen, sich zu bewegen.
Die Wurzeln des orientalischen Tanzes, des Bauchtanzes, liegen weit zurück in alten Stammesritualen. Er hat keine feste Heimat, sondern setzt sich aus ägyptischen, persischen, arabischen, afrikanischen und mittlerweile auch europäischen Stilen und Elementen zusammen.
Bauchtanz war und ist ein Weg, um sich mit dem eigenen „Frau-Sein“ auseinanderzusetzen.
Der orientalische Tanz ist Lust an der Bewegung, er fördert die Körperkoordination, die Haltung, die Anmut und die Gesundheit. Es ist eine „bodenständige“ Art zu tanzen. Es gibt keine starren Schrittfolgen. Der Tanz ist intuitiv, spontan, frei und soll in erster Linie Spaß machen.
Haben Sie noch Bedenken, wie zum Beispiel Ihr Körper mit seinen Proportionen? Die dürfen Sie getrost über Bord werfen, diese sind komplett unwichtig!
Oder mögen Sie die orientalische Musik nicht? Inzwischen gibt es sehr schöne Bauchtanzmusik, die man sich durchaus anhören kann. Hier ist noch kurz eine Antwort auf die wichtigste Frage: „Was ziehe ich an?“ Haben Sie einen weiten Rock mit Gummizug oder eine Pumphose, eine Jogginghose oder Leggins? Obenrum tragen Sie am besten einen Body oder ein enges T-Shirt, damit Sie auch sehen, was Ihr Bauch tut. Sehr gut wäre, wenn vorhanden, ein Tuch mit Fransen.

CB4741
Orientalischer Tanz Abendkurs Mittelstufe
Anja Voß

Anfänger mit Vorkenntnissen

Beginn: Mo., 21.09.15, 20.00 - 21.30 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 108,00 EUR
Belegung: 8 - 12

CB4742
Orientalischer Tanz Abendkurs Fortgeschrittene
Anja Voß

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die bereits einen Mittelstufenkurs besucht haben.

Beginn: Mo., 21.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 108,00 EUR
Belegung: 8 - 12

Afrikanischer Tanz und Trommeln

CB4745A
Afrikanischer Trommelkurs
Isma Kouaté, Musiker

Isma Kouaté erklärt mit viel Einfühlungsvermögen Schritt für Schritt die Spieltechniken auf der Djembé. Im Kurs werden einfache Rhythmen erlernt. Das Zusammenspiel in der Gruppe stärkt das Gruppengefühl und das Selbstbewusstsein - und sind die ersten Blockaden erst einmal gelöst, kann man seinen Gefühlen durch Improvisationen freien Lauf lassen und mit den Mitspielern trommelnder Weise kommunizieren.
Folgende weitere Kurstage finden Sie unter den Kursnummern:
Fr, 18.09.15 15:00 - 16:30 CB4745A
Sa, 19.09.15 13:00 - 14:30 CB4745B
Fr, 30.10.15 15:00 - 16:30 CB4746A
Sa, 31.10.15 13:00 - 14:30 CB4746B
Fr, 13.11.15 15:00 - 16:30 CB4747A
Sa, 14.11.15 13:00 - 14:30 CB4747B

Beginn: Fr., 18.09.15, 15.00 - 16.30 Uhr
1 Termin (1,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 20,00 EUR
Belegung: 6 - 20

CB4745C
Afrikanischer Tanz
Isma Kouaté, Musiker, Nago Sène, Tänzer

Nago Sène führt die Teilnehmer Schritt für Schritt an die Be-wegungen im afrikanischen Tanz heran. Die Freude an der Bewegung allgemein und am Tanzen in der Gruppe stehen dabei im Vordergrund. Jeder kann mittanzen, unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen. Nach einer Aufwärmrunde erlernen die Teilnehmer eine Choreographie. Die Bewegungen sind sowohl leicht und fließend, als auch bodenständig und kraftvoll - der gesamte Körper kommt zum Einsatz. Dadurch werden „nebenbei“ die allgemeine Fitness, die Koordination und die Ausdauer trainiert. Getanzt wird barfuß, mit live Trommelbegleitung von Isma Kouaté. Bitte ausreichend zu Trinken mitbringen.
Folgende weitere Kurstage finden Sie unter den Kursnummern:
Fr, 18.09.15 17:00 - 19:00 CB4745C
Sa, 19.09.15 15:00 - 17:00 CB4745D
Fr, 30.10.15 17:00 - 19:00 CB4746C
Sa, 31.10.15 15:00 - 17:00 CB4746D
Fr, 13.11.15 17:00 - 19:00 CB4747C
Sa, 14.11.15 15:00 - 17:00 CB4747D

Beginn: Fr., 18.09.15, 17.00 - 19.00 Uhr
1 Termin (2,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 30,00 EUR
Belegung: 6 - 20

Andere Tanzrichtungen für Erwachsene, Jugendliche und Kinder

CB4751
Line Dance, die beliebte Art in der Gruppe zu tanzen – für Anfänger mit ersten Line Dance Kenntnissen
Anita Seeholzer, Tanzlehrerin

Diese Tanzart erfreut sich großer Beliebtheit, nicht nur weil man keinen festen Tanzpartner benötigt, auch weil es eine starke Gruppendynamik fördert. Jedes Lied hat seine eigene Choreografie und alle Tänzer tanzen auf einer Linie nebeneinander und in mehreren Reihen hintereinander dieselben Tanzschritte. Die Anfänge des Line Dance sind eng mit der Country Musik verbunden. Doch gibt es auch Choreografien zu Mambo, Rhumba oder Cha Cha Cha, ja sogar zu Walzer-Musik.
Sie lernen in diesem Kurs ca. 6 verschiedene Tänze, die jeweils gründlich eingeübt und wiederholt werden. Die Tänze aus den vorausgegangen Kursen werden ebenfalls getanzt.
Bitte für die Pause etwas zu trinken mitbringen. Der Kurs findet alle 14 Tage statt.
Ein Anfängerkurs, jedoch für Leute, die bereits erste Line Dance Kenntnisse haben.

Beginn: Di., 22.09.15, 10.00 - 11.30 Uhr
6 Vormittage (12 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 54,00 EUR
Belegung: 8 - 16

CB4759
Modern Dance / Chart Dance
Thomas Lahmar

Sie haben Spaß und Freude am Tanzen und Interesse an abwechslungsreichen Choreographien? Dann sind Sie bei Chart Dance genau richtig. Hier werden Bühnenchoreographien nachgetanzt, die von internationalen Top Acts wie beispielsweise Madonna, Britney Spears und Justin Timberlake inspiriert sind. Nach einem Freestyle-Aufwärmprogramm und einer leichten Einstiegschoreographie lernen die Teilnehmer am zweiten Tag ein Tanz - Medley aus verschiedenen Musikstilen. Die Musik zu den Choreographien kommt direkt aus den Tanz-Charts und animiert durch ihre schnellen Rhythmen. Lassen Sie sich auch an diesem Wochenende mit neuen Choreographien zu neuer Musik in die Welt des Tanzes entführen.
Die Gruppe wird geleitet von Thomas Lahmar, der über jahrelange Erfahrung als Modern Dance Trainer verfügt und auch selbst in einer Show Dance Gruppe tanzt. Hier ist nicht der perfekte Stil wichtig, sondern der Spaß und die Freude an Tanz und Bewegung. Die Tänze sind für alle Altersklassen geeignet.

Beginn: Fr., 20.11.15, 18.00 - 21.30 Uhr
Sa., 21.11.15, 10.00 - 16.30 Uhr
2 Termine (11,69 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 52,60 EUR
Belegung: 8 - 14

CB4760
Körperarbeit und kreatives Bewegen für Menschen ab 50!
Brigitta Göbel, Pädagogin (Erzieherin), Dipl. Tanzpädagogin

Bewegungsimprovisationen, Körperarbeit und Technik sind die Grundlagen dieses Kurses. Nach den Prinzipien verschiedener Methoden (Anna Halprin, BMC, Laban, Bartenieff) wird das Verständnis und die Wahrnehmung von Körper - Denk und - Bewegungsmustern verdeutlicht und aufgebrochen und somit das Repertoire spielerisch erweitert. Flexibilität, Mobilität, Kraft, Präsenz und ästhetischer Ausdruck werden gefördert. Die Lust am Kreieren, Freude an der Bewegung kommen nicht zu kurz!
Angesprochen sind Menschen ab 50 Jahre aufwärts. Sie brauchen keinerlei tänzerische Vorerfahrung. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und was zu trinken!
Brigitta Göbel hat jahrelange Erfahrung in der Erwachsenenbildung als Dozentin, Tänzerin und Pädagogin für Tanz und Bewegung.

Beginn: Fr., 09.10.15, 18.00 - 20.00 Uhr
Sa., 10.10.15, 10.30 - 12.30 Uhr
2 Termine (3,69 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 16,60 EUR
Belegung: 8 - 14

CB4761
Körperarbeit und kreatives Bewegen für Menschen ab 50!
Brigitta Göbel, Pädagogin (Erzieherin), Dipl. Tanzpädagogin
Inhalte siehe Kurs CB4760.
Angesprochen sind Menschen ab 50 Jahre aufwärts. Sie brauchen keinerlei tänzerische Vorerfahrung. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und was zu trinken!
Brigitta Göbel hat jahrelange Erfahrung in der Erwachsenenbildung als Dozentin, Tänzerin und Pädagogin für Tanz und Bewegung.

Beginn: Fr., 22.01.16, 18.00 - 20.00 Uhr
Sa., 23.01.16, 10.30 - 12.30 Uhr
2 Termine (3,69 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 16,60 EUR
Belegung: 8 - 14

CB4765
Kreativer Tanz für Kinder zwischen 6-8 Jahren
Heike Strudel, Jugend- und Heimerzieherin, Kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin
Jedes Kind bewegt sich ganz selbstverständlich zur Musik. Beim kreativen Tanz wird diese Selbstverständlichkeit, die jedes Kind in sich trägt, spielerisch gefördert. Im Vordergrund stehen die Freude an der Bewegung, das Erleben der eigenen Phantasie und Kreativität. Kreativer Tanz fördert die Körperlichkeit - das Kind hört eine Musik, fühlt den Rhythmus und setzt diesen dann in Bewegung um. Jeder bewegt sich frei, ganz nach der eigenen Stimmung und Phantasie. Es werden keine Tanzchoreographien erlernt.
Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Ballettschläppchen

Beginn: Sa., 24.10.15, 09.30 - 11.30 Uhr
1 Termin (2,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 10,20 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 12

CB4766
Kreativer Tanz für Kinder zwischen 6-8 Jahren
Heike Strudel, Jugend- und Heimerzieherin, Kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin
Inhalte siehe Kurs CB4765.
Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.
Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Ballettschläppchen

Beginn: Sa., 12.12.15, 09.30 - 11.30 Uhr
1 Termin (2,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 10,20 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 12

CB4769
Dance & More für Jugendliche und Erwachsene ab 14
Hanna Schlau, Tanzlehrerin ISTD, Mitglied der Royal Academy of Dance
Für alle, die Lust haben, sich auf moderne Musik auszutoben. Wir üben einzelne Elemente aus verschiedenen Tanzbereichen wie Modern, Contemporary, Funky, Jazz, Hip Hop und bauen diese zu interessanten Kombinationen und Choreografien zusammen. Unser Ziel ist es mit Spaß an der Bewegung einen Ausgleich zum Alltag zu finden. Zudem verbessert Tanzen die Figur und hält fit. Tänzerische Vorkenntnisse sind von Vorteil.
Bitte mitbringen: Lässige Klamotten in denen man sich gut bewegen kann, feste Turnschuhe oder Dance Sneakers (keine Straßenschuhe! Sohle muss sauber sein!), etwas zu trinken, lange Haare bitte zusammenbinden.

Beginn: Sa., 26.09.15, 16.45 - 17.45 Uhr
10 Nachmittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 66,70 EUR
Belegung: 10 - 12

Ballett

Beim Ballett werden Haltung, Körperbewusstsein, Dehnfähigkeit, Gehör, Musikalität und Selbstvertrauen gefördert. Jüngere Kinder üben auf spielerische Art. In den höheren Stufen findet intensiver Unterricht sowie Spitzentraining statt. Trainiert wird nach der RAD-/ sowie Vaganova - Methode.

Einmal im Jahr (Mai) findet eine Aufführung statt, bei der die Ballettschülerinnen ihr Können zeigen dürfen. Die Choreographie wird ab dem Herbstsemester einstudiert. Mitmachen darf jede Schülerin. In den letzten vier Unterrichtsstunden vor der Aufführung wird die Hälfte des Unterrichts dafür aufgewendet, die Choreographie, die aufgeführt wird, intensiv zu proben.
Ballettkleidung und Frisur sind erwünscht.
Bevor Sie Ballettkleidung kaufen, bitte mit uns Rücksprache halten! Unsere Ballettschüler tragen Einheitskleidung, die sich je nach Klasse farblich unterscheidet. Für die Ausstattung ist mit Kosten von ca. 50 € zu rechnen. Die Einzelheiten entnehmen Sie bitte dem Blatt „Kleiderordnung". Erhältlich bei der Ballettlehrerin bzw. dem Ballettlehrer.

Bei unserem Ballettunterricht handelt es sich um fortlaufende Kurse, die immer an Schultagen stattfinden. Einstieg bzw. Schnuppern ist jederzeit nach Absprache mit der Ballettlehrerin und dem Ballettlehrer möglich. Ihre Anmeldung entspricht einer Daueranmeldung und kann mit einer Frist von 4 Wochen vor Semesterende schriftlich gekündigt werden.

Unsere Ballettlehrerin: Hanna Schlau, Tanzlehrerin (A.ISTD), Dance Star Trainerin (DTB), staatl. gepr. Gymnastiklehrerin und Choreografin.

Unser Ballettlehrer: Norbert Goldmann, Tanzpädagoge und Choreograf, Royal Academy of Dance London.

CB4770
Ballett für Kinder Anfänger – ab 5 Jahren
Norbert Goldmann, Tanzpädagoge
Ballett nach dem Lehrplan der RAD London.
Bitte bei der Schnupperstunde bequeme sportliche Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen und auf eine ordentliche Frisur achten.
Bei Teilnahme am fortlaufenden Ballettunterricht ist die Anschaffung einer Einheitskleidung erwünscht - Absprache und Bestellung beim Ballettlehrer.

Beginn: Mi., 23.09.15, 14.15 - 15.15 Uhr
pro Semester (20 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 90,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 14

CB4771
Ballett für Kinder ab 6 Jahren
Norbert Goldmann, Tanzpädagoge
Ballett nach dem Lehrplan der RAD London. Ein Einstieg in den Kurs ist möglich, allerdings nur in Absprache mit dem Ballettlehrer. Bei Teilnahme am fortlaufenden Ballettunterricht ist die Anschaffung einer Einheitskleidung erwünscht - Absprache und Bestellung beim Ballettlehrer.

Beginn: Mi., 23.09.15, 15.30 - 16.30 Uhr
pro Semester (20 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 90,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 10

CB4772
Ballett für Kinder – ab 6 Jahren
Norbert Goldmann, Tanzpädagoge
Ballett nach dem Lehrplan der RAD London. Ein Einstieg in den Kurs ist möglich, allerdings nur in Absprache mit dem Ballettlehrer. Bei Teilnahme am fortlaufenden Ballettunterricht ist die Anschaffung einer Einheitskleidung erwünscht - Absprache und Bestellung beim Ballettlehrer.

Beginn: Mi., 23.09.15, 16.45 - 17.45 Uhr
pro Semester (20 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 90,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 10

CB4781
Lavendel-Gruppe ab 7 Jahre
Hanna Schlau, Tanzlehrerin ISTD, Mitglied der Royal Academy of Dance

Beginn: Di., 22.09.15, 15.30 - 16.30 Uhr
pro Semester (1 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 90,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 12

CB4782
Beeren-Gruppe (ehemals Lavendel-Gruppe) ab 8 Jahre
Hanna Schlau, Tanzlehrerin ISTD, Mitglied der Royal Academy of Dance

Beginn: Do., 24.09.15, 14.30 - 15.30 Uhr
pro Semester (1 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 90,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 12

CB4783
Ballett E1 (ehemals Beeren) ab 9 Jahre
Hanna Schlau, Tanzlehrerin ISTD, Mitglied der Royal Academy of Dance

Beginn: Do., 24.09.15, 15.45 - 16.45 Uhr
pro Semester (20 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 90,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 10 - 12

CB4784
Ballett E2 (ehemals E1) ab 10 Jahre
Hanna Schlau, Tanzlehrerin ISTD, Mitglied der Royal Academy of Dance

Beginn: Do., 24.09.15, 16.45 - 17.45 Uhr
pro Semester (1 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 90,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 12

CB4785
Ballett: E 3 ab 12 Jahre
Hanna Schlau, Tanzlehrerin ISTD, Mitglied der Royal Academy of Dance

Beginn: Di., 22.09.15, 16.30 - 17.30 Uhr
pro Semester (21,33 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 100,00 EUR
Belegung: 10 - 12

CB4786
Ballett: Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahre (Level: Mittelstufe)
Hanna Schlau, Tanzlehrerin ISTD, Mitglied der Royal Academy of Dance
Dieser Kurs ist gedacht für alle Erwachsenen, die schon gute Vorkenntnisse im Ballett haben. Es werden komplexere Bewegungsabläufe an der Stange und im Raum gemacht, die gute Grundkenntnisse erfordern.
Bitte mitbringen: Etwas zu trinken, Ballettfrisur und Ballettkleidung sind erwünscht.

Beginn: Do., 24.09.15, 18.00 - 19.00 Uhr
pro Semester (21,33 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 100,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 10 - 12

CB4787
Spitzentanz für Anfänger (Level: Anfänger/Mittelstufe) ab 12 Jahre
Hanna Schlau, Tanzlehrerin ISTD, Mitglied der Royal Academy of Dance
(Spitzenschuhe müssen von der Ballettlehrerin angepasst werden!)

Beginn: Di., 22.09.15, 17.40 - 18.25 Uhr
pro Semester (1 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 82,00 EUR
Belegung: 8 - 12

CB4788
Spitzentanz und Variationen (Level: Mittelstufe) ab 14 Jahre
Hanna Schlau, Tanzlehrerin ISTD, Mitglied der Royal Academy of Dance

Beginn: Do., 24.09.15, 19.00 - 19.45 Uhr
14 Abende (14 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 75,00 EUR
Belegung: 10 - 12

CB4789
Ballett für Erwachsene jeden Alters – Aufbaukurs
Anfänger mit Vorkenntnissen (Level: Wiedereinsteiger / Aufbaukurs)
Hanna Schlau, Tanzlehrerin ISTD, Mitglied der Royal Academy of Dance
Dieser Kurs ist gedacht für alle Erwachsenen, die bereits Ballett ausprobiert und sich Vorkenntnisse angeeignet haben.
Ballett kann man in jedem Alter trainieren. Es geht nicht darum, eine Ballerina zu werden, sondern sich fit zu halten, beweglich zu bleiben und vom Alltag abzuschalten. Ballett ist ein optimales Figur Training. Es verbessert Haltung und Beweglichkeit und sorgt so für mehr Wohlbefinden.
Wir bauen auf bereits vorhandenen Grundkenntnissen auf.
Bitte mitbringen: Etwas zu trinken, Ballettfrisur und Ballettkleidung sind erwünscht.

Beginn: Di., 22.09.15, 18.30 - 19.30 Uhr
pro Semester (21,28 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 100,00 EUR
Belegung: 10 - 12

TANZSHOP
BODY & STYLE

Fachgeschäft für Tanzbekleidung
FN-Riedleparkstr. 12
www.tanzshop-bodyandstyle.de

Öffnungszeiten:
Mo-Do: 9.30-13.00
Mo+Mi: 14.30-18.00
Sa: 9.30-14.30
Fr: geschlossen

CB4790
Ballett: Bühnentraining/ Repertoire
fortgeschrittene Tänzerinnen und Tänzer ab 14 Jahre

Hanna Schlau, Tanzlehrerin ISTD, Mitglied der Royal Academy of Dance

Dieser Kurs richtet sich an Tänzerinnen und Tänzer die ihre Bühnenpräsenz verbessern und Choreografien aus dem klassischen Repertoire lernen wollen. Wer sich hier anmeldet sollte bereits über eine solide Technik verfügen und Lust darauf haben sich zu präsentieren. Damen sollten im Raum relativ sicher auf Spitze sein.
Nach dem Warmup an der Stange beschäftigen wir uns mit einer Variation/ Choreografie. Darin enthaltene Elemente werden gegeben falls separat geübt. Wir arbeiten an Ausdruck, und Technik sowie an Bühnentypischen Elementen
Bitte mitbringen: Ballettkleidung, Spitzenschuhe (Damen), Ballettfrisur, Wärmekleidung, etwas zu trinken, Handtuch

Beginn: Sa., 26.09.15, 15.15 - 16.45 Uhr
10 Nachmittage (20 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 100,00 EUR
Belegung: 10 - 12

Weinseminare

CB4801
Basis-Weinseminar:
Weinwissen von Anfang an

Niko Nimmerrichter, WSET-Dipl., Weinakademiker

Sie trinken gern Wein und interessieren sich für Rebsorten, Herkunftsländer und Weinherstellung? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig!

- Sie erfahren z.B. warum ein Riesling anders schmeckt als ein Chardonnay.
- Sie lernen, wie man richtig Wein probiert.
- Sie verkosten Weine aus aller Welt.
- Sie erhalten einen Überblick, wie Wein „gemacht“ wird.
- Sie erfahren, welcher Wein zu welchem Anlass passt.
- Sie lernen sinnvolles Zubehör kennen -
- und die Probenkosten sind bereits im Seminarpreis enthalten.

Beginn: Mi., 13.01.16, 18.30 - 21.30 Uhr
3 Abende (12 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 129,40 EUR
Belegung: 8 - 12

CB4802
Weinseminar: Rioja –
eine Weinregion stellt sich vor

Beate Espinoza-Mayr, Weinfachfrau

Rioja ist sicher das bekannteste und traditionsreichste Weinbaugebiet Spaniens. Unsere Spanienexpertin Beate Espinoza-Mayr wird Sie an diesem Abend mit dem so vielseitigen Gebiet und seinen Weinstilen bekannt machen.
Durch die geographische Lage sind die drei Teilbereiche Rioja Baja, - Alta und -Alavesa recht unterschiedlichen Bedingungen ausgesetzt; dies im Zusammenhang mit unterschiedlichen Philosophien der Produzenten ergibt eine interessante Stilvielfalt zwischen klassisch und modern.
Erläutert werden dabei auch die Bedeutung von Begriffen wie „Reserva“, das neuere Phänomen der Einzellagen oder die Funktion des Consejo Regulador.
Die Probenkosten sind im Seminarpreis enthalten.

Beginn: Do., 12.11.15, 19.00 - 21.15 Uhr
1 Abend (3 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 68,60 EUR
Belegung: 8 - 12

CB4803
„Preis-wert“?
Weine vom Discounter

Valentina Becker, Weinbetriebswirtin B.A.

Die Discounter sind zu den größten „Playern“ im Einzelhandel mit Wein geworden; viele Konsumenten nutzen gern diese billige Einkaufsquelle. Ist aber „günstig“ auch „preis-wert“?
Im Seminar wird anhand verschiedener Proben und Vergleiche dieser Frage nachgegangen. Dabei wird auch überlegt, welche Qualitätskriterien an Wein angelegt werden und wie man am besten das Preis-Leistungsverhältnis beurteilt. Natürlich werden in diesem Zusammenhang auch verschiedene Aspekte aus der Welt des Weins erläutert.
Die Probenkosten sind im Seminarpreis enthalten.

Beginn: Do., 08.10.15, 18.30 - 21.30 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 54,80 EUR
Belegung: 8 - 12

CB4804
Weinseminar:
Die Welt der Cabernet Sauvignon

Valentina Becker, Weinbetriebswirtin B.A.

Die Cabernet Sauvignon ist eine der edelsten Rotweinreben. Sie spielt nicht nur im Bordeaux-Gebiet eine zentrale Rolle, indem sie dem sogenannten „Bordeaux-Blend“ Kraft, Haltbarkeit und Charakter verleiht, sondern ist inzwischen weltweit verbreitet.
Während der Wein aus der Cabernet Sauvignon in Frankreich meistens als Cuvée-Partner verwendet wird, bauen viele Erzeuger in Europa und in Übersee die Traube auch sortenrein aus.
Im Seminar wird versucht, die Vielfalt und die unterschiedlichen Ausprägungen dieser Edelrebe darzustellen und an verschiedenen Proben aufzuzeigen.
Die Probenkosten sind im Seminarpreis enthalten.

Beginn: Do., 26.11.15, 18.30 - 21.30 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 74,80 EUR
Belegung: 8 - 12

CB4805
Wein und Käse –
kombinieren, aber wie?

Simon Ehrich, Käsehändler,
Niko Nimmerrichter, WSET-Dipl., Weinakademiker

Wein und Käse gelten als Idealkombination, die aber desto schwieriger wird, je charaktervoller die beiden Partner sind. Während manche Kombinationen gesteigerten Genuss versprechen, sind andere zumindest „gewöhnungsbedürftig“ oder lassen Wein bzw. Käse geschmacklich bedeutungslos werden.
Da hier probieren über studieren geht, haben wir für Sie aus einigen wichtigen Stilrichtungen von Käse Proben ausgewählt und kombinieren diese mit verschiedenen Weinen.
Natürlich erfahren Sie an diesem Seminarabend auch Details zu Käse und Weinen wie Herkunft, Produktion und Merkmale. Darüber hinaus erhalten Sie Anhaltspunkte für eigene Kombinationsversuche.
Die Probenkosten sind im Seminarpreis enthalten.

Beginn: Mi., 21.10.15, 18.30 - 21.30 Uhr
1 Termin (4 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 78,80 EUR
Belegung: 9 - 12

CB4808
Alkoholfreie Cocktails mixen
mit ALOA – der mobilen Saftbar

Lassen Sie sich in die Welt der alkoholfreien Cocktails einführen. Auf Schul- und Vereinsfesten oder bei anderen Veranstaltungen erfreuen sich alkoholfreie Cocktails zunehmender Beliebtheit. Die Gäste werden mit gesunden und schmackhaften Drinks verwöhnt und können nach der Party bequem die Heimfahrt mit dem Auto antreten. In diesem Kurs stellen wir Jugendlichen ab 14 Jahren und Erwachsenen vor, wie sie ihre Gäste in Zukunft mit leckeren Cocktails verwöhnen können. Sie lernen die ausleihbare ALOA-Saftbar des Bodenseekreises kennen und erfahren, welche alkoholfreien Zutaten in Cocktails gut zusammenpassen oder durch was der Alkohol ersetzt werden kann. Mit vielen Tipps und Tricks aus der Barwelt können auch Sie schon bald attraktive Cocktails zaubern, die Sie zum Mittelpunkt jeder Party machen werden. Gemeinsam probieren wir die einfachen Cocktail-Rezepte gleich aus. Freuen Sie sich auf ein unvergessliches Geschmackerlebnis und das Alles ohne Alkohol (ALOA). Ein Eigenanteil (2,00 EUR) für die Cocktail-Zutaten ist direkt im Kurs zu bezahlen.

Dozententeam:

- Gabriele Schenk, Dipl.-Sozialpädagogin (FH),
- Beauftragte für Suchtprophylaxe
- Karoline von Dewitz, Dipl.-Sozialpädagogin (FH),
- Leiterin Jugendzentrum MOLKE
- Eine Veranstaltung der vhs-FN in Kooperation mit der Beauftragten für Suchtprophylaxe des Bodenseekreises, Gabriele Schenk.

Beginn: Mo., 19.10.15, 19.00 - 21.00 Uhr
1 Termin (2,67 UE),
Anmeldeschluss: 15.10.2015
Ort: Mini-MOLKE, Margaretenstraße 11,
88045 Friedrichshafen
Mini-MOLKE
Kosten: 8,50 EUR,
zzgl. Materialkosten (2,00 EUR, anteilig)
Belegung: 6 - 12

CB4809
Alkoholfreie Cocktails mixen
mit ALOA – der mobilen Saftbar

Siehe Kurs-Nr. CB4808

Beginn: Mo., 25.01.16, 19.00 - 21.00 Uhr
1 Termin (2,67 UE),
Anmeldeschluss: 21.01.2016
Ort: Mini-MOLKE, Margaretenstraße 11,
88045 Friedrichshafen
Mini-MOLKE
Kosten: 8,50 EUR,
zzgl. Materialkosten (2,00 EUR, anteilig)
Belegung: 6 - 12

Kochen

Kochen mit dem Profi

CB4811
Herbstliche Gemüse und Salate
mit kleinen Extras

Manuela Heigle,
Konditormeisterin, Köchin

Erleben Sie den Herbst mit allen Sinnen und fangen Sie mit saisonalem Gemüse nochmals die ganze Kraft und Wärme des Sommers ein. Raffiniert zubereitet und lecker verfeinert kochen wir Gerichte wie Krautstrudel mit Schinken und Käse, dazu Schnittlauchsoße, Rote Beete Salat, Salat mit Nüssen, Quiche Lorraine. Auch Eintöpfe und Suppen werden nicht zu kurz kommen. Wir bereiten alles ohne künstliche Zusätze zu und lernen das natürliche Abschmecken. Selbstverständlich darf auch ein krönender süßer Abschluss nicht fehlen... Lassen Sie sich überraschen!

Beginn: Fr., 25.09.15, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 26.09.15, 10.00 - 13.00 Uhr
2 Termine (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 48,80 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 12

CB4812
Mediterrane Küche
aus den Küstenregionen Italiens
und Frankreichs

Kurt Schatz, Küchenmeister

Die Speisekarte dieser Regionen ist selbstverständlich geprägt von Fisch und Delikatessen aus dem Meer. Typisch sind aber ebenso Fleischgerichte mit Wildschwein oder Kaninchen. Auch Innereien sind beliebte Zutaten für schmackhaftes Essen. Kurt Schatz zeigt Ihnen eine Auswahl klassischer Gerichte, die ihren besonderen Geschmack durch die Verwendung frischer, aromatischer Kräuter bekommen. Die berühmte Leichtigkeit der mediterranen Küche rührt schließlich auch von der Verwendung einer Vielzahl von Gemüse her, das mit raffinierten Zubereitungsarten für einmaligen Genuss sorgt.

Beginn: Mo., 28.09.15, 18.00 - 21.00 Uhr
Di., 29.09.15, 18.00 - 21.00 Uhr
2 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 48,80 EUR,
zzgl. Wein- und Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 12

CB4813
Wild- und Wildgeflügel

Kurt Schatz, Küchenmeister

In der herbstlichen Küche gehören für viele leckere Wildgerichte zum absoluten Muss. Mit den richtigen Tipps vom Profi gelingen Ihnen diese auch am heimischen Herd. Lassen Sie sich überraschen, welche Vielfalt die Wildküche bietet und mit welchen raffinierten Zutaten sie wirklich farben- und aromenprächtig wird. Freuen Sie sich auf Reh, Wildschwein, Wildgeflügel...

Beginn: Do., 01.10.15, 18.00 - 21.00 Uhr
Fr., 02.10.15, 18.00 - 21.00 Uhr
2 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 48,80 EUR,
zzgl. Wein- und Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 12

CB4814
Wurst aus eigener Herstellung
Kurt Schatz, Küchenmeister

Hatten Sie auch schon oft Lust, Wurst mal selber herzustellen? Mit besten Zutaten und leckeren Gewürzen? Da ist gar kein Problem. Küchenchef Kurt Schatz zeigt Ihnen wie. Von der einfachen Rostbratwurst aus Schweinefleisch über die französischen Merguez (ursprünglich nur aus Lammfleisch, heute meist Lamm und Rind gemischt) bis hin zur italienischen Salsiccia (je nach regionaler Herkunft mit Fenchel, Paprika oder auch Nelken verfeinert) können Sie verschiedenste Variationen ausprobieren. Auch die Zubereitung feiner Pasteten wird uns an diesem Wochenende beschäftigen. Dazu gibt es natürlich passende Beilagen, Salate und jede Menge Tipps (nicht essbar).

Beginn: Fr., 23.10.15, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 24.10.15, 10.00 - 14.30 Uhr
2 Termine (10 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 61,00 EUR,
zzgl. Wein- und Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 12

CB4815
Fisch aus See und Meer
Kurt Schatz, Küchenmeister

Nicht nur wenn man den Bodensee direkt vor der Haustür hat, bieten sich Fischgerichte als gesunde und leckere Abwechslung auf der heimischen Speisekarte an. Auch Meeresfische sind fast immer in toller Qualität zu bekommen und lassen sich in vielen Varianten zubereiten. Viele Leute haben allerdings Scheu vor der Zubereitung. Dass dies gar nicht schwierig ist, lernen Sie in diesem Kurs. Mit den richtigen Techniken wie z. B. dem Filetieren bereitet Ihnen schon die Vorbereitung keine Mühe mehr. Und dann erst die Zubereitung in verschiedensten geschmacklichen Variationen und Garmethoden...! Wir bereiten Suppen, Fonds, Vorspeisen oder Hauptgerichte zu. F(r)isch auf den Tisch!

Beginn: Mi., 11.11.15, 18.00 - 21.00 Uhr
Do., 12.11.15, 18.00 - 21.00 Uhr
2 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 48,80 EUR,
zzgl. Wein- und Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 12

CB4816
Konfekt und Pralinen
Ralf Wenzler, Konditormeister

Mandelsplitter, Trüffelpralinen, Blätterkrokant - wer kann da schon widerstehen? Wenn auch Sie zu den Liebhabern dieser kleinen Köstlichkeiten gehören und auf Ihrem weihnachtlichen Gebäckteller mit selbstgemachten Pralinen überraschen wollen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!
Wir stellen aus erlesenen Zutaten wie Marzipan, Sahne, Butter, Nougat und Schokolade ein buntes Pralinensortiment her. Die Teilnehmer erlernen den richtigen Umgang mit diesen hochwertigen Rohstoffen, im Speziellen die Verarbeitung von Schokolade. Dabei soll das Naschen nicht zu kurz kommen!

Beginn: Fr., 22.01.16, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 23.01.16, 10.00 - 16.00 Uhr
2 Termine (11 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 67,10 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 12

Internationale Küche

CB4820
Tapas I
Montserrat Boada Zaragoza

Kleine kulinarische Köstlichkeiten - großer Genuss. Tapas sind sehr typisch für die spanische Esskultur. Lernen Sie eine große Vielfalt von kalten und warmen Tapas kennen: tortilla de patatas, empanadillas, japenade, papas bravas, Käse-, Hühnchen-, Kabeljau- und Schinkenkroketten, Tapas aus Auberginen, ... Sie bekommen viele Anregungen, wie Sie mit klassischen und modernen Rezeptideen ohne großen Aufwand Ihre Freunde und die ganze Familie überraschen können.
Bitte eigene Getränke nach Wunsch mitbringen.

Beginn: Do., 14.01.16, 18.00 - 21.00 Uhr
3 Termine (12 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 89,70 EUR, inkl. Skript,
inklusive 27,00 EUR Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 12

CB4821
Persische Küche
Shamila Bodenmiller

Diese Küche wird auch als „die französische Küche des Orients“ bezeichnet. Ein Hauptmerkmal dieser Küche ist der feine Reis, wie man ihn nirgendwo sonst auf der Welt zubereitet. Dazu werden verschiedene Arten von Khoresh, einer Mischung aus Fleisch, verschiedenen Gemüsen und Früchten, zu einer aromatischen Sauce gekocht und serviert.

Beginn: Mo., 05.10.15, 18.00 - 21.00 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 23,80 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 12

CB4822
Mexikanische Küche
Patricia Dieterle-Gallardo

Erleben Sie die Kunst der mexikanischen Küche und lassen Sie sich von farbenfrohen, kreativen Gerichten inspirieren. Die Dozentin ist Mexikanerin und zeigt Ihnen die echte mexikanische Küche, die aus einer außergewöhnlichen Kombination aztekischer Traditionen und neuerer spanischer Einflüsse entstanden ist. Guacamole, Enchiladas, verschiedene Tacos und verführerische Desserts werden Sie begeistern. Lernen Sie, ein typisch mexikanischer Gastgeber zu werden!

Beginn: Fr., 13.11.15, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 14.11.15, 10.00 - 13.00 Uhr
2 Termine (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 42,00 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 12

CB4823
vhs-Brunch: Mexikanisches Frühstück
Patricia Dieterle-Gallardo

Die mexikanische Küche ist ein Fest für die Sinne: farbenfroh und voller interessanter Kontraste.
Tauchen Sie doch mal schon am Morgen ein in neue (Geschmacks-) Welten und erleben Sie, wie ein originales Mexikanisches Frühstück vorbereitet wird. Kakao, Kaffee, Tortillas, Eierspeisen, Gebäck, Süßigkeiten, ... - lassen Sie sich überraschen.

Beginn: Sa., 30.01.16, 10.00 - 13.00 Uhr
1 Termin (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 21,00 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 12

CB4824
Sushi
Yen-Hung Fang

Sushi ist ein japanisches Gericht aus erkaltetem, mit Essig gewürztem Reis, der mit rohem, gekochtem oder mariniertem Fisch, Shrimps, Gemüse oder Ei gefüllt oder belegt ist. Sushi isst man in Japan als Snack, als Vorspeise oder als Hauptgericht und es wird in den unterschiedlichsten Varianten serviert. In diesem Kurs kochen wir zuerst ein japanisches Nationalgericht, die Misosuppe. Als nächstes lernen wir die Zubereitung von geschmackvollem Sushi Reis. Mit einer Bambusmatte rollen wir verschiedene Maki -Sushi. Für Nigiri-Sushi wird der Reis mit der Hand zu einer kleinen, zwei Finger breiten Rolle gedrückt und mit Fisch, Gemüse oder Omelette belegt. Wenn alles fertig ist, genießen wir unsere selbstgemachten köstlichen Sushi, dazu gibt es leckeren japanischen Pflaumenwein.
Bitte bringen Sie eine Schürze und ein paar Vorratsbehälter mit.

Beginn: Mi., 07.10.15, 17.30 - 21.00 Uhr
1 Termin (4,67 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 24,50 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
(ca. 14,00 EUR pro Abend)
Belegung: 8 - 12

CB4825
Sushi
Yen-Hung Fang

Siehe Kurs-Nr. CB4224
Bitte bringen Sie eine Schürze und ein paar Vorratsbehälter mit.

Beginn: Mi., 21.10.15, 17.30 - 21.00 Uhr
1 Termin (4,67 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 24,50 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
(ca. 14,00 EUR pro Abend)
Belegung: 8 - 12

CB4826
Asiatische Küche
Yen-Hung Fang

Die chinesische Küche strebt nach geschmacklicher Ausgewogenheit zwischen süß und sauer, heiß und kalt, mild und pikant. In diesem Kurs lernen sie Spezialitäten wie die scharf-saure Kokosnuss-Hähnchen Suppe, Ma Po Tofu (scharf), gebratenes Gong-Bao Chicken, süß-saure Gerichte und leckere Nachspeisen kennen wie z.B. Tapioca-Perlen mit Kokosnuss, die wir anschließend bei einem gemütlichen Abendessen genießen. An jedem Abend bereiten wir 3-4 Gerichte zu, sowie Jasminreis.
Bitte bringen Sie eine Schürze und ein paar Vorratsbehälter mit.

Beginn: Mi., 25.11.15, 18.00 - 21.00 Uhr
2 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 42,00 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
(ca. 14,00 EUR pro Abend)
Belegung: 8 - 12

CB4827
Pikante chinesisch-taiwanesische Küche
Yen-Hung Fang

Die chinesische Küche strebt nach geschmacklicher Ausgewogenheit zwischen süß und sauer, heiß und kalt, mild und pikant. In diesem Kurs lernen sie Spezialitäten wie die Chinesische Frühlingsrolle, das Hackfleischgericht „Ameisen klettern auf dem Baum“, süß-saure Gerichte, gebratene Hähnchengerichte wie das Three Cup Chicken, sowie als leckere Nachspeise z.B. gebratene Bananen kennen, die wir anschließend in einer gemütlichen Runde genießen. An jedem Abend bereiten wir 3 - 4 Gerichte zu, sowie Jasminreis. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrtücher sowie Vorratsbehälter mit.

Beginn: Mi., 20.01.16, 18.00 - 21.00 Uhr
2 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 42,00 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
(ca. 14,00 EUR pro Abend)
Belegung: 8 - 12

CB4828
Thailändische Küche
Amporn Hackenberg

Dieser Kurs dient einer ersten Begegnung mit der thailändischen Küche, die ganz entfernt an die chinesische Küche erinnert, im allgemeinen aber erheblich „pikanter“ ist. Durch kurze, schonende Garverfahren und die Verwendung frischer Zutaten kommt diese Küche auch den Vorstellungen von zeitgemäßer Ernährung entgegen. Im Kurs lernen die Teilnehmer nicht nur verschiedene typische Gerichte kennen, sondern auch den landeskundlichen Hintergrund.

Beginn: Do., 08.10.15, 18.00 - 21.00 Uhr
4 Abende (16 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 84,00 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 12

CB4829
Asiatische Küche mit Peking-Ente
Xiaohong Li-Keppeler

Gekocht wird eine selbstgemachte Shanghai Wan-Tan Suppe. Anschließend bereiten wir den 2. Gang mit knuspriger Peking Ente und den 3. Gang mit einem süß-sauren Gericht zu. Als Nachtisch gibt es flambierte Banane mit Vanilleeis.

Beginn: Mi., 18.11.15, 17.45 - 21.30 Uhr
1 Abend (5 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 42,30 EUR,
in der Kursgebühr sind 15,00 EUR
für Lebensmittel und Getränke enthalten
Belegung: 8 - 12

CB4830
Asiatische Küche mit Feuertopf
Xiaohong Li-Keppeler

Wir lernen und genießen zusammen, wie man einen asiatischen Feuertopf zubereitet. Es ist ein schönes und gesundes Silvesteressen. Außerdem gibt es Shushi als Vorspeise und zum Dessert - durch Kokoscreme verfeinerten schwarzen Reispudding mit frischen Obst.

Beginn: Mi., 16.12.15, 17.45 - 21.30 Uhr
1 Abend (5 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 41,30 EUR,
in der Kursgebühr sind 15,00 EUR
für Lebensmittel und Getränke enthalten
Belegung: 8 - 12

CB4831
Karibische Küche
Betty Meersschaut-Sarlette

Latinomusik, tropische Früchte, Rum-Cocktails, weiße Strände, türkisfarbenes Meer... Beim Wort „Karibik“ denkt man nur an eines: Lebensfreude pur! Die karibische Küche hat ganz viele Väter. Noch heute schmeckt man die Kolonialgeschichte, den Einfluss der afrikanischen Sklaven und der indischen Einwanderer, kräftig durch. Am ersten Abend kochen wir ein typisches karibisches Buffet und am zweiten Abend bereiten wir ein feines Vier-Gänge-Menü mit exotischen Zutaten zu.

Beginn: Di., 13.10.15, 18.00 - 21.00 Uhr
Mi., 14.10.15, 18.00 - 21.00 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 42,00 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 12

CB4832
Indische Küche
Betty Meersschaut-Sarlette

Die Küche Indiens ist so reichhaltig und facettenreich wie ihre Farben. In Indien isst man nicht überall gleich: die Region, die Religion und die Kaste bestimmen weitgehend die Ernährung. Am ersten Abend werden wir einen Streifzug durch die indische (Alltags-)Küche machen, indem wir ein vielfältiges Büffet aus vielen verschieden Gerichten zubereiten. Am zweiten Abend werden wir dann Rezepte kochen, die an indischen Festen serviert werden.

Beginn: Di., 27.10.15, 18.00 - 21.00 Uhr
Mi., 28.10.15, 18.00 - 21.00 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 42,00 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 12

CB4833
Indonesische Reistafel
Betty Meersschaut-Sarlette

Die indonesische Küche unterscheidet sich zwar regional, aber meist bildet Reis die Grundlage. Eine Indonesische Reistafel ist an sich kein Gericht, sondern besteht aus vielen Köstlichkeiten in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, die miteinander harmonieren. Normalerweise umfasst eine Indonesische Reistafel bis zu 40 verschiedene Gerichte. Wir werden an diesem Abend eine „Mini-Reistafel" zusammenstellen, die aus bis zu 8 Fleisch-, Gemüse-, Fisch- und Currygerichten besteht. Kommen Ihnen Lumpia, Nasi Goreng, Sambal Oelek, Pisang, Sateh und Krupuk irgendwie bekannt vor? Dann lassen Sie sich in die Welt der Vielfalt der indonesischen Küche verführen.

Beginn: Di., 19.01.16, 18.00 - 21.00 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 21,00 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 12

CB4834
Italienische Küche
Aurora Paragano

Entdecken Sie den wahren Geschmack Italiens und lernen Sie die originale italienische Küche kennen, wie Sie sie in keinem Restaurant finden werden. Die Dozentin, aufgewachsen in Süditalien, weiht Sie ein in italienische Kochtradition und kocht mit Ihnen nach alten Familienrezepten - z.B. Frittata di Patate, Carne e Fagiolini alla pizzaiola, Parmigiana di melanzane - ganz wie zu Oma's Zeiten...

Beginn: Di., 24.11.15, 18.00 - 21.00 Uhr
2 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 42,00 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 12

Basiswissen Kochen / Backen
Gesunde Ernährung

CB4840
Kochkurs für Anfänger – Aufbaukurs „Mediterrane Küche"
Inge Eberhardt, Lehrerin

Gerade die Mediterrane Küche zeigt uns, dass gutes Essen nicht aufwändig sein muss. Mit frischen Zutaten und den typischen, kräftigen Aromen gelingen schnell und einfach herrliche Gerichte. Ob Antipasti, verschiedene Gemüsebeilagen, Ofengerichte, Hauptspeisen mit Fisch und Fleisch oder köstliche Desserts - die Variationsmöglichkeiten sind einfach riesig. Lassen Sie sich inspirieren von vielen Rezepten, Ideen und Anregungen. Tipps zu Einkauf und Zubereitung erhalten Sie ganz nebenbei. Noch Fragen? Dann kommen Sie einfach vorbei... A Tavola!
Bitte eine Schürze und Vorratsdosen für eventuelle Reste mitbringen.

Beginn: 12.10 und 26.10.2015
2 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 47,20 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 10

CB4841
Kochkurs für Anfänger
Inge Eberhardt, Lehrerin

Ein Grundlagenkurs für alle, die gar keine oder noch wenig Erfahrung in der Küche haben. Sie lernen anhand beliebter Gerichte die verschiedenen Zubereitungsarten, erhalten Tipps vom Einkauf bis zur Menü-Zusammenstellung und erfahren, worauf es ankommt, damit es schmeckt. Ob Suppen, Gemüse- und Kartoffelgerichte, Nudeln und Fleisch oder Süßspeisen und Desserts - die Zubereitung ist einfacher, als viele denken.
Bitte eine Schürze und Vorratsdosen für eventuelle Reste mitbringen.

Beginn: Mo., 16.11.15, 18.00 - 21.00 Uhr
4 Termine (16 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 94,40 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 10

CB4842
Alltagsküche – Reste kreativ verwenden
Aurora Paragano

Geht es Ihnen auch oft so, dass noch diverse Reste im Kühlschrank stehen, daneben noch paar Sachen vom letzten Einkauf, Gemüse, Milchprodukte...? Viel zu schade zum Wegwerfen, aber was könnte man daraus machen? Seien Sie kreativ! Wie das gehen kann, zeigt Ihnen die Dozentin, die von Ihren Oma's und Tanten gelernt hat, aus „nichts" die tollsten Gerichte zu zaubern.

Beginn: Mi., 13.01.16, 18.00 - 21.00 Uhr
1 Termin (4 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 21,00 EUR
Belegung: 8 - 12

Julia Bischoff
Seit 4 Jahren ist Julia Bischoff am Medizin Campus Bodensee des Klinikums in Friedrichshafen tätig.
Von klein auf hat die heute 26-jährige Spaß am Kochen, Backen und am Ausprobieren neuer Rezepte, immer die gesunde Ernährung im Blick. Sie machte ihre Leidenschaft zum Beruf: als Diätassistentin, ausgebildet an der Uniklinik Ulm, sensibilisiert sie Menschen für gesundes Ess- und Trinkverhalten mit dem Ziel, bestimmte Erkrankungen zu mildern oder gar zu vermeiden.

Für die Dozentin sind die vhs-Kochkurse der ideale Ausgleich zum Klinik Alltag. Sie hat sehr viel Freude am gemeinsamen Kochen, bei dem sie gesundheitsbewusst neue Ideen kreativ umsetzt - das spüren die Teilnehmenden. „Mir ist wichtig, dass die Kursteilnehmer neben den Informationen, Tipps und Tricks zur gesunden Ernährung auch mit einem guten Gefühl eines gemeinsamen schönen Abends im vhs-Kochstudio nach Hause gehen."

CB4843
Herbstgemüse
Julia Bischoff, Diätassistentin

Wenn im Herbst die Blätter fallen, wachsen im Garten immer noch viele Gemüsesorten, die auch bei niederen Temperaturen gedeihen und äußerst schmackhaft sind. Ob Kürbis, Kartoffeln, Chicorée oder der schmackhafte Feldsalat - sie alle sind in der Küche vielseitig verwendbar und zudem kalorienarm und gesund. Was man aus Herbstgemüse Tolles kochen kann und wie Sie Abwechslung in die Winterküche bekommen, lernen Sie in diesem Kurs.

Beginn: Mo., 19.10.15, 18.00 - 21.00 Uhr
1 Termin (4 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 21,00 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 12

CB4844
Alte Wintergemüsesorten -– neu entdeckt
Gerlinde Heumesser

Rote Bete, Pastinaken, Schwarzwurzeln Kohl, Sellerie kulinarisch neu entdeckt. Die einheimischen Wintergemüse liefern gerade im Winter viele Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind auf dem Markt erhältlich, relativ günstig und lassen sich auf vielfältige traditionelle und moderne Art zubereiten.
Eine Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt Bodenseekreis im Rahmen der Landesinitiative „Blickpunkt Ernährung".
Bitte ein persönliches Handtuch, Schürze und Restebehälter mitbringen.

Beginn: Di., 26.01.16, 17.00 - 21.00 Uhr
1 Termin (5,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 13,90 EUR,
zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 10,00 EUR)
Belegung: 8 - 12

CB4845
Kochen und Backen aus dem vollen Korn
Julia Bischoff, Diätassistentin

Vollkorn enthält viele wichtige Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe, die uns helles Mehl nicht in diesem Umfang liefern kann. Gerade bei einer Ernährungsumstellung, bei der man Gewicht verlieren und halten möchte, empfiehlt es sich, auf Vollkornprodukte zurückzugreifen. Vollkorn ist viel geschmacksintensiver, hochwertiger und zudem hält es uns viel länger satt. Nicht nur Brot, Gebäck und Kuchen sollte aus Vollkorn sein, sondern auch Nudeln oder Reis. Die Kursleiterin zeigt Ihnen leckere Rezepte und deren Zubereitung und gibt Ihnen Tipps zur richtigen Ernährung und entsprechende Hintergrundinformationen.

Beginn: Fr., 09.10.15, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 10.10.15, 10.00 - 13.00 Uhr
2 Termine (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 42,00 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 12

CB4846
Festtagsmenü
Julia Bischoff, Diätassistentin

Oft landet jedes Jahr traditionell derselbe Festtagsbraten auf dem Tisch. Zudem trägt man oft die Angst in sich, nach den Feiertagen einige Kilos mehr auf der Waage zu haben. Gar nicht so leicht. Es soll lecker schmecken, toll aussehen und trotzdem keine Kalorienbombe sein! Neue Inspirationen und gesunde Rezepte finden Sie in diesem vorweihnachtlichen Kurs. Da können die Feiertage getrost kommen...

Beginn: Do., 10.12.15, 18.00 - 21.00 Uhr
1 Termin (4 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 21,00 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 12

CB4847
Weihnachtsgeschenke aus dem Thermomix
Waltraud Leuthold

Weihnachten steht vor der Tür und Sie stellen sich die Frage, was Sie Ihren Lieben schenken? Wie wäre es dieses Jahr mit selbstgemachten Geschenken aus dem Thermomix? Erstaunlich, was der alles „zaubern" kann: Liköre, Senf, Pralinen und viele andere Köstlichkeiten. Lassen Sie sich überraschen...
Bitte mitbringen:Getränk, 4 leere Marmeladengläser, 2 leere Flaschen, Kugelschreiber, Transportbehälter für die Geschenke und, wer hat, einen Thermomix.

Beginn: Do., 26.11.15, 18.00 - 21.00 Uhr
1 Termin (4 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 23,60 EUR,
zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 7,00 EUR)
Belegung: 8 - 12

CB4849
Weihnachtsgebäck Gluten frei
Julia Bischoff, Diätassistentin

Die Weihnachtszeit ist für die meisten die Zeit, in der mehr genascht wird als im restlichen Jahr. Weihnachtsplätzchen, Christstollen und andere Leckereien gehören einfach dazu. Doch was ist, wenn Sie auf Gluten verzichten müssen? Inzwischen gibt es viele Lebensmittel und Backzutaten, mit denen glutenfreie Gebäcke hergestellt werden können. Jedoch ist die Herstellung nur sehr viel aufwändiger und manches gelingt oft nicht gleich nach Wunsch. Damit Sie beim Backen nicht die Lust verlieren, zeigt Ihnen die Dozentin, mit welchen Rezepten es am besten gelingt und auf was Sie achten müssen.

Beginn: Fr., 20.11.15, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 21.11.15, 10.00 - 13.00 Uhr
2 Termine (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 42,00 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 12

CB4848
Köstlichkeiten, die das Leben versüßen – ein Backkurs
Manuela Heigle,
Konditormeisterin, Köchin

Mohnschnecken, würziger Kirschkuchen, Obsttörtchen, aromatischer Nusszopf oder Apfelstrudel... - lassen Sie sich verführen von vielerlei Kreationen, die uns die klassische Konditorei bietet.
Auf welche Feinheiten es ankommt, lernen Sie dabei von einer Konditormeisterin. So wird auch Ihr Gebäck in Zukunft etwas ganz Besonderes...

Beginn: Fr., 04.12.15, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 05.12.15, 10.00 - 13.00 Uhr
2 Termine (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 48,80 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 12

CB4850
Obst und Nuss – Regionales für die Adventszeit
Gerlinde Heumesser

Wir fertigen Adventliche Plätzchen, Kuchen und Desserts aus überwiegend regionalen Zutaten wie Walnüssen, Äpfeln und Dörrobst. Im Vordergrund stehen rationelle Arbeitstechniken.
Eine Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt Bodenseekreis im Rahmen der Landesinitiative „Blickpunkt Ernährung".
Bitte eine Schürze und Behältnisse für das Gebäck mitbringen.

Beginn: Di., 10.11.15, 17.00 - 21.00 Uhr
1 Termin (5,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 13,90 EUR,
zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 10,00 EUR)
Belegung: 8 - 12

CB4851
Weihnachtsbäckerei
Irmgard Zeyher
Weihnachten steht vor der Tür und jedes Jahr stellt sich die gleiche Frage: Welche Sorten an Plätzchen backe ich?
Wenn Sie mal neue Sorten ausprobieren möchten, die nicht nur schön aussehen, sondern auch gut schmecken sollen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.
Wir backen mit verschiedenen Teigen ca. 10 Sorten, z.B. Gelee-Ringe. Walnussherzen, Nougattaler, Helenenschnitten, Haselnussmakronen, Cantuccini, usw.
Bitte eine Schürze und Gebäckdosen mitbringen.

Beginn: Fr., 27.11.15, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 28.11.15, 13.00 - 17.00 Uhr
2 Termine (9,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 55,00 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 10

CB4852
Dinnete
Irmgard Zeyher
Die Grundlage für eine schmackhafte Dinnete ist ein gut gekneteter Hefeteig und die richtige Teigführung. Beides wird in diesem Kurs grundlegend gelernt, um anschließend auf Schamottstein und auf dem Backblech je nach Zutaten-Auswahl verschiedene Dinnete zu backen: Speck-Zwiebel, Gemüse, Lachs, Schinken. Broccoli, Kartoffel-Käse-Speck, Apfel.
Bitte Vorratsdosen und Schürze mitbringen.

Beginn: Fr., 15.01.16, 18.00 - 21.00 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 23,60 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8 - 10

Kochen und Backen für Kinder und Jugendliche

CB4860
Kinderkochkurs in den Herbstferien einfach mal der Nase nach kochen! (10 - 14 Jahre)
Manuela Heigle,
Konditormeisterin, Köchin
Wir gestalten unser individuelles Buffet und finden unseren eigenen Geschmack! Eurer Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Deshalb suchen wir die Lebensmittel zusammen auf dem Markt aus und entwickeln gemeinsam im Team unsere eigenen Rezepte. Die Kursleiterin zeigt euch dabei, was bei der Verarbeitung einzelner Produkte wichtig ist und steht euch mit kleinen Tricks und Kniffen zur Seite.

Beginn: Di., 03.11.15, 10.00 - 13.00 Uhr
Mi., 04.11.15, 10.00 - 13.00 Uhr
Do., 05.11.15, 10.00 - 13.00 Uhr
3 Termine (12 UE), Ferienkurs
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 67,20 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 6 - 8

CB4861
Weihnachtsbäckerei für Kinder (8 - 12 Jahre)
Cornelia Brugger, Hauswirtschaftslehrerin, Heilerziehungspflegerin
Weihnachten ist nah, und somit auch die Zeit zum Plätzchen backen. Gemeinsam werden wir Teige kneten und rühren, Plätzchen ausstechen, und bunt verzieren. Während wir schon mal unsere Backsachen spülen und aufräumen, können wir immer mal wieder gespannt durchs Ofenfenster schauen und den herrlichen Duft der Weihnachtsplätzchen riechen. Freut euch darauf, eine ganze Dose selbstgebackene Plätzchen mit nach Hause zu nehmen. Zum Nachbacken darf selbstverständlich jeder auch die Rezepte mitnehmen.
Bitte eine Schürze, evtl. ein Haarband und eine Dose für die Plätzchen mitbringen.

Beginn: Sa., 12.12.15, 10.00 - 13.00 Uhr
1 Termin (4 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 20,00 EUR, zzgl. Lebensmittelkosten
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 10

CB4862
Väter kochen mit ihren Kindern (ab 5 Jahren) – In der Weihnachtsbäckerei...
Waltraud Leuthold
... gibt es manche Leckerei! Gemeinsam zaubern wir viele leckere Plätzchen für den Advents- oder Weihnachtsteller. Zur Stärkung zwischendurch gibt es ein herzhaftes Vesper. Bitte Getränke, eine Schürze und Vorratsbehälter für Reste mitbringen.
In der Kursgebühr für Vater + 1 Kind sind bereits 7,00 EUR für Lebensmittel enthalten.
Bitte beachten: Anmeldung zu diesem Kurs ist nur per E-Mail bei Frau Gundula Bremer möglich (bremer@vhs-fn.de). Bitte Vorname und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben!

Beginn: Fr., 11.12.15, 16.00 - 19.00 Uhr
1 Termin (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 31,80 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 5 - 6

CB4863
Väter kochen mit ihren Kindern (ab 5 Jahren) – Herzhafte und süße Ideen für den Kindergeburtstag
Waltraud Leuthold
Gemeinsam kochen macht doch am meisten Spaß! Deshalb, Kinder, schnappt euch euren Papa und nichts wie ab ins vhs-Kochstudio. Heute könnt ihr viele Ideen für einen Kindergeburtstag mit herzhaften und süßen Leckereien ausprobieren.
Bitte Getränke, eine Schürze und Vorratsbehälter für Reste mitbringen.
In der Kursgebühr für Vater + 1 Kind sind bereits 6,00 EUR für Lebensmittel enthalten.
Bitte beachten: Anmeldung zu diesem Kurs ist nur per E-Mail bei Frau Gundula Bremer möglich (bremer@vhs-fn.de). Bitte Vorname und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben!

Beginn: Sa., 16.01.16, 10.00 - 13.00 Uhr
1 Termin (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 30,80 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 5 - 6

Gesundheitszentrum

Gesundheit aktuell

CB5101
Gelenkerhalt vor Gelenkersatz
Dr. med. Germar Büngener, Kreisärztevorsitzender, Dr. med. Ralf Ramsperger, Orthopäde & Unfallchirurg
Erkrankungen von Knie- und Hüftgelenken können viele Ursachen haben, wie z. B. Verschleiß, angeborene Fehlbildungen, Stoffwechselstörungen oder Instabilitäten der Bänder.
Der Referent erklärt in seinem Vortrag die Entstehungsursachen und moderne Behandlungsmöglichkeiten bei Knie- und Hüftgelenkserkrankungen. Er berichtet über die Diagnose- und Therapiemethoden an Gelenken, Maßnahmen bei Arthrose, aktuelle Materialien der Endoprothetik, moderne OP-Methoden und Therapieformen zur Wiederherstellung und Erhalt der Beweglichkeit.
Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.
Referent: Dr. med. Ralf Ramsberger, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Friedrichshafen
Moderation: Dr. med. Germar Büngener, Facharzt für Allgemeinmedizin, Kreisärzteschaftsvorsitzender Friedrichshafen Baden-Württemberg
Dieser Vortrag ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBaWü).

Beginn: Di., 13.10.15, 19.30 - 21.00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag
(ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 3,00 EUR

CB5102
Sterben in Würde
Dr. med. Germar Büngener, Kreisärztevorsitzender, Dr. med. Ulrich Clever, Präsident der Landesärztekammer Baden-Württemberg, Dr. Matthias Weng, „Palliativmediziner“
Viele Menschen fürchten sich davor, dass sie am Lebensende unnütz und einsam sind und nicht mehr über sich selbst bestimmen können. Sie möchten in Würde sterben können. Der Bundestag möchte die organisierte und geschäftsmäßige Sterbehilfe verbieten. Seither debattieren nicht nur die Abgeordneten, sondern ganz Deutschland über entscheidende Fragen am Ende des Lebens.
Es diskutieren und informieren: Dr. med. Ulrich Clever, Präsident der Landesärztekammer Baden-Württemberg, und Dr. med. Matthias Weng, Facharzt für Innere Medizin in Friedrichshafen sowie in der Betreuung von Hospizpatienten tätig. Die Moderation dieser Veranstaltung übernimmt Dr. med. Germar Büngener, Facharzt für Allgemeinmedizin, Friedrichshafen.

Beginn: Di., 27.10.15, 19.30 - 21.00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag
(ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 3,00 EUR

Rundum gesund für Sie und Ihn

CB5105
HEILFASTEN nach Dr. Buchinger
Dr. med. Elvira Kern-Nagel, Ärztin für Naturheilverfahren, Ernährungsbeauftragte Ärztin
DAS FASTEN, in allen Kulturen und Religionen bekannt, von der Medizin neu entdeckt zum Wohl für Leib und Seele, gehört zu den wissenschaftlich anerkannten Naturheilverfahren.
Neben dem präventiven Fasten für Gesunde gibt es das therapeutische Heilfasten für Kranke. Fasten ist unter ärztlicher Anleitung eine wirksame Therapie bei vielen Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes oder Krankheiten wie z.B. Rheuma, Migräne, Allergien und Bluthochdruck.
Fasten führt zur Reinigung und Regeneration des Körpers und beugt chronischen Krankheiten vor. Fasten gibt wertvolle Impulse zur Optimierung des eigenen Lebensstils. Fasten ist eine heilsame Erfahrung für Körper und Seele. Es muss aber erlernt werden und erfordert stets eine kompetente medizinische Begleitung.
Herzliche Einladung, um Voranmeldung wird gebeten. Diese Veranstaltung ist Pflicht, wenn Sie im Anschluss im Frühjahr 2016 an dem Kurs „Fasten für Gesunde - ein praktischer Einführungskurs“ teilnehmen wollen.

Beginn: Mo., 18.01.16, 20.00 - 21.30 Uhr
1 Termin (2 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 12,00 EUR
Belegung: 10 - 20

CB5110
Ein Nachmittag für Ihre Augen
Sabine Hauke, Augenoptikerin und ganzheitliche Visualtrainerin
Wir leben in einer Zeit mit hohen visuellen Anforderungen. Beruf und Freizeit sprechen einseitig das Sehen an. Dies bleibt nicht ohne Folgen.
Dieser Nachmittag bietet Angebote zur visuellen Entlastung. Mit vielen Tipps und gezielten, leicht anwendbaren Übungen lässt sich Ihr Sehsinn vitalisieren und die Sehkraft spürbar stärken. Zwischen Aktivität und Entspannung - zur Gesunderhaltung Ihrer Sehfunktionen.

Beginn: Fr., 23.10.15, 14.00 - 18.00 Uhr
1 Termin (5,33 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 27,20 EUR
Belegung: 8 - 14

CB5111
Beweglichkeit für Schultern und Nacken mit der Feldenkrais-Methode
Roland Hornauer, Ergotherapeut und Feldenkrais-Lehrer
Durch vieles Sitzen und nach vorne orientierten Tätigkeiten verharren wir im Alltag oft in einer starren und unflexiblen Haltung - ohne es zu merken. Schultern und Nacken sind dabei besonders anfällig sich schmerzhaft zu verspannen.
Die Übungen im Kurs laden Sie dazu ein, zu spüren was in der Bewegung passiert - mit wie viel Kraftaufwand und in welchem Tempo bewege ich mich, wie sind Koordination und Atemrhythmus, wohin geht meine Aufmerksamkeit? Und was hat die Beweglichkeit von Schultern und Nacken mit der Wirbelsäule, dem Becken, Kopf, Armen und Händen zu tun?
Mitzubringen: Decke / Matte, Kopfunterlage, bequeme Kleidung.

Beginn: Sa., 21.11.15, 10.00 - 13.30 Uhr
1 Termin (4,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 27,60 EUR
Belegung: 6 - 15

CB5112
Im Alltag beweglich Feldenkrais für mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit im Alltag
Roland Hornauer, Ergotherapeut und Feldenkrais-Lehrer

Jeder Mensch sammelt im Laufe seines Lebens individuelle Erfahrungen und lässt bestimmte Handlungen - mit den entsprechenden Bewegungen - zur Gewohnheit werden. Manche dieser Bewegungsmuster führen zu Anstrengung, Verspannung, Unbeweglichkeit oder werden als Schmerz gespürt.
Über achtsam ausgeführte Bewegungen, in kleinen aufeinander aufbauenden Schritten, erforschen wir die verschiedenen Möglichkeiten uns zu drehen, zu beugen, zu verlängern und aufzurichten. Wir lernen dabei den Körper in der Bewegung wahrzunehmen und den Bewegungsspielraum zu erweitern und können spüren was uns angenehm und leicht möglich ist.
Mitzubringen: Decke/Matte, bequeme Kleidung, Kopfunterlage.

Beginn: Sa., 16.01.16, 10.00 - 13.30 Uhr
1 Termin (4,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 27,60 EUR
Belegung: 6 - 15

CB5113
FELDENKRAIS – Bewusstheit durch Bewegung
Anja Weißenberger, Feldenkrais-Lehrerin

FELDENKRAIS® bringt Sie in Bewegung und bietet Ihnen Raum für Ihre ganz persönliche Entwicklung. Kommen Sie ins Gleichgewicht. Entdecken Sie, wie leicht und aufrecht Sie sich fühlen können. Gewinnen Sie Bewegungsspielraum und frische Ideen für Kopf und Körper. Staunen Sie über eigene, ungeahnte Kompetenzen und vertrauen Sie Ihrer Spontanität, der Fähigkeit, aus sich selbst heraus, neue Lösungen zu finden.
Informieren Sie sich theoretisch über FELDENKRAIS® und erleben Sie die positive Wirkung von FELDENKRAIS® am eigenen Körper!
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke und Yoga- Matte oder Feldenkrais-Matte!

Beginn: Mi., 30.09.15, 10.45 - 11.45 Uhr
13 Vormittage (17,33 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 102,40 EUR
Belegung: 8 - 12

CB5115
Den Rücken im Alltag nebenbei trainieren
Helena Yvonne Hellmuth, Physiotherapeutin, BreathWalk-Anleiterin

Eine gute Haltung ist wesentlich mehr als nur „Aufrechtstehen“. Sie ist abhängig von unserer Skelettstruktur, unserer Physiologie und unserem emotionalen Zustand.
Der Fokus in diesem Kurs liegt darauf, sich im Alltag immer wieder auf- bzw. auszurichten. Es wird Know-How vermittelt, wie man das im Sitzen, Stehen und Gehen umsetzen kann. Gleichzeitig achten wir aber auch auf unsere Stimmung, denn unsere Körperhaltung ist ein Spiegel unserer inneren Haltung.
Durch diese achtsame Aufmerksamkeit wird unsere Körperhaltung so etwas wie ein „Coach“ für unsere Muskeln, die beim Sitzen, Stehen und Gehen im Einsatz sind.
Das Gehen wird draußen geübt. Sie benötigen gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

Beginn: Sa., 10.10.15, 09.00 - 16.00 Uhr
1 Termin (9 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 53,10 EUR
Belegung: 6 - 12

CB5120
Life Kinetik – Das außergewöhnliche Bewegungsprogramm Vortrag zum Kennenlernen
Markus Wachter

Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Life Kinetik ist die Schnittstelle zwischen sanfter sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen. Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen. Die Life Kinetik Formel lautet: Wahrnehmung, Gehirnjogging und Bewegung bedeuten mehr Leistung.
Life Kinetik ist von jedermann durchführbar. Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.
Rosi Mittermaier, Deutschland erfolgreichste Skirennläuferin aller Zeiten, sagt über Life Kinetik: „Das braucht ja wohl ein jeder!“

Beginn: Mi., 30.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
1 Abend (2 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 6 - 19

CB5121
Life Kinetik – Das außergewöhnliche Bewegungsprogramm Starterkurs für die neuen Interessenten
Markus Wachter

Inhalte siehe CB5120.
Rosi Mittermaier, Deutschland erfolgreichste Skirennläuferin aller Zeiten, sagt über Life Kinetik: „Das braucht ja wohl ein jeder!“
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Trinken.

Beginn: Mi., 07.10.15, 19.45 - 20.45 Uhr
8 Abende (10,67 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 99,00 EUR
Belegung: 6 - 13

CB5124
Life Kinetik – Das außergewöhnliche Bewegungsprogramm Starterkurs Kinder/Jugendliche von 8 - 12 Jahren (NEU)
Markus Wachter

Steigende Anforderungen in der Schule, Schwierigkeiten die Konzentration im Unterricht und bei den Hausaufgaben aufrecht zu erhalten? Life Kinetik ist für alle Kinder und Jugendliche genau das richtige Training! Es mobilisiert gezielt ungenutzte Ressourcen im Gehirn und verbessert so die Lern- und Leistungsfähigkeit. Die Übungen sind spielerisch an die Altersgruppe angepasst, garantieren viel Spaß und animieren zum Mitmachen.
Life Kinetik ist eine neue Trainingsform, welche mittels nicht alltäglichen kognitiven, koordinativen und visuellen Aufgaben die Hirnentwicklung fördert. Das Prinzip des Konzepts ist ebenso einfach wie komplex und in seiner Trainingsform einzigartig. Bereits 1 Std. pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen. Kinder werden kreativer und selbstbewusster, Schüler konzentrierter, aufnahmefähiger und das Lösen von Aufgaben fällt leichter. Durch Bewegung und Lachen zu mehr Erfolg. Sehr gerne kann sich hierzu auch Mama oder Papa mit dazu anmelden. Weitere Informationen erhalten Sie beim Impulsvortrag am 30.09.2015
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränke

Beginn: Mi., 07.10.15, 16.00 - 17.00 Uhr
8 Nachmittage (10,67 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 96,00 EUR
Belegung: 6 - 12

CB5130
Rhönradturnen für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren
Neele Onnen

Stell den Alltag auf den Kopf! Rhönradturnen ermöglicht viele vollkomme neue Bewegungserfahrungen, sowie Spiel und Spaß mit und an den rollenden Geräten. So werden ganz nebenbei motorische Fähigkeiten gefördert und Freude an Bewegung geweckt.
Bitte bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Beginn: Fr., 09.10.15, 14.00 - 15.30 Uhr
10 Nachmittage (20 UE)
Ort: Alte Festhalle
Kosten: 64,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 16

Fernöstliche Sportarten

CB5160
Aikido - japanische Kampfkunst Einführungskurs für Kinder von 8 - 12 Jahren
Anita Sternegger, Lehrerin

Aikido bringt den Kindern einen rücksichtsvollen Umgang mit sich selbst und ihren Trainingspartnern bei und es lehrt, dass ein Miteinander meist mehr bringt als ein Gegeneinander. Es schafft Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Aikido ist eine Form der Selbstverteidigung und es schult Wachsamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Es funktioniert ohne Kraft und ist deshalb für Mädchen und für Jungen gleichermaßen geeignet. Spielerisch wollen wir uns den Prinzipien des Aikido nähern und die Fallschule, sowie einfache Aikido-Techniken erlernen.

Beginn: Fr., 09.10.15, 18.15 - 19.00 Uhr
5 Abende (5 UE)
Ort: Entspannungstreff der vhs (im Oberhofesch), Glärnischstraße 31/2
Kosten: 21,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 12

CB5161
Aikido – japanische Kampfkunst Einführungskurs für Erwachsene
Anita Sternegger, Lehrerin

Aikido kann von Menschen jeder Größe und jeden Alters und genauso von Mann und Frau, sowie Anfängern und Fortgeschrittenen praktiziert werden. Es ist eine japanische Kampfkunst, bei der es um Angriff und Verteidigung bzw. Führung geht. Diese wird gemeinsam mit einem Partner im Stehen und Knien geübt.
Sie werden mit Einführungsübungen beginnen, das richtige Fallen erlernen und einfache Techniken üben. So entwickelt Sie ein Gefühl für Ihren Körper, eine natürliche Körperhaltung entsteht und mit der Zeit lösen sich die Verspannungen des Alltags. Dabei soll es vor allem Spaß machen und Freude an der Bewegung bringen!
Jogginganzug und T-Shirt genügen und Sie trainieren einfach barfuß.
„Aikido ist das Prinzip, keinen Widerstand zu leisten.“ O Sensei Morihei Ueshiba

Beginn: Mo., 21.09.15, 18.00 - 19.00 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: Entspannungstreff der vhs (im Oberhofesch), Glärnischstraße 31/2
Kosten: 73,30 EUR
Belegung: 8 - 12

Fortbildung für Fachpersonal

CB5190
Lizenz Rückenschullehrer/in Forum/KddR
Dorothea Siegle, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR, Britta Müller, Sportlehrerin und Physiotherapeutin, Bewegungs- und Tanztherapeutin, Renate Feigl, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrer KddR, Anke Stoermer, Diplomsportpädagogin, Rückenschullehrerin KddR

Die von den Krankenkassen anerkannte Fortbildung umfasst 60 Unterrichtseinheiten und schließt mit einer schriftlichen Prüfung (ausgearbeiteter Stundenverlaufsplan) sowie einer praktischen Prüfung (Lehrdemonstration) ab, die durch ein strukturelles Feedback gleichzeitig der Verbesserung der pädagogischen Kompetenzen aller Teilnehmer dient.
Die Fortbildung orientiert sich an den Zielen, Inhalten und dem Curriculum der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) entsprechend der Kriterien der Spitzenverbände der gesetzlichen Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 und 2 SGB V. Der ganzheitliche Ansatz berücksichtigt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse für die Prävention.
Zielgruppe / Zulassungsvoraussetzungen:
- Physiotherapeut/in
- Sportwissenschaftler/in (Staatsexamen, Magister, Diplom, Bachelor)
- Dipl.-Sportlehrer/in
- Sport- und Gymnastiklehrer/-in (staatl. anerkannt)
- Ergotherapeut/-in
- Ärzte (Sportmediziner, Orthopäden, Fachärzte für physikalische und rehabilitative Medizin)

Der oben genannte Personenkreis erhält nach erfolgreichem Abschluss der Fortbildung die Lizenz:
„Rückenschullehrer/in des Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. / KddR“
Teilnahmeberechtigt sind auch alle Personen, die sich im letzten Teil des Studiums/der Ausbildung zu einem der oben aufgeführten Abschlüsse befinden. Studentische Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebestätigung, die nach erfolgreichem Abschluss des Studiums in eine von den Krankenkassen anerkannte Rückenschullehrer-Lizenz umgewandelt wird.
Termine:
Fr., 25.09.15, 10.00 - 19.30 Uhr
Sa., 26.09.15, 09.00 - 19.30 Uhr
So., 27.09.15, 09.00 - 14.00 Uhr
Fr., 16.10.15, 10.00 - 19.00 Uhr
Sa., 17.10.15, 09.00 - 19.30 Uhr
So., 18.10.15, 09.00 - 14.00 Uhr
Kursgebühr: 490.- €, ermäßigt (Studenten): 370.- €
Anmeldemöglichkeit und weitere Infos unter: www.forum-ruecken.de
Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.
Wörthstr. 5, 65185 Wiesbaden
Tel. 0611-589 38 36
E-Mail: post@forum-ruecken.de
Internet: www.forum-ruecken.de und www.facebook.com/forumruecken

Beginn: Fr., 25.09.15, 10.00 - 14.00 Uhr
6 Termine (60 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 490,00 EUR
Belegung: 15 - 24

Entspannung

für jede Frau und jeden Mann

CB5201
Achtsamkeit für jeden, ein Tagesseminar Achtsamkeitstraining, MBSR (Mindfulness based stress reduction)
Petra Radlow, Gesundheitsförderung M.A., Pflegepädagogin (FH), Lehrerin MBSR/MBCT
Das Meditationsseminar und Achtsamkeitstraining Mindfulness based stress reduction MBSR, ist geeignet Entschleunigung und Stille zu erleben und einzuüben. Diese Erfahrungen der Achtsamkeit und Gelassenheit können im beruflichen und privaten Alltag ihre Stress reduzierende Wirkung entfalten.
Alle Seminare können unabhängig voneinander besucht werden. Das Tagesseminar ist auch geeignet für ehemalige Kursteilnehmer, ihre Achtsamkeitspraxis wieder aufzufrischen.
Die Mittagspause ist etwa von 12.00 - 13.00 Uhr. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken sowie eine Decke.
Beginn: Sa., 14.11.15, 09.30 - 16.00 Uhr
1 Termin (7,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 65,20 EUR
Belegung: 6 - 11

CB5201A
Achtsamkeit für jeden, ein Tagesseminar Achtsamkeitstraining, MBSR (Mindfulness based stress reduction)
Petra Radlow, Gesundheitsförderung M.A., Pflegepädagogin (FH), Lehrerin MBSR/MBCT
Inhalte siehe CB5201.
Alle Seminare können unabhängig voneinander besucht werden. Das Tagesseminar ist auch geeignet für ehemalige Kursteilnehmer, ihre Achtsamkeitspraxis wieder aufzufrischen.
Die Mittagspause ist etwa von 12.00 - 13.00 Uhr. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken sowie eine Decke.
Beginn: Sa., 16.01.16, 09.30 - 16.00 Uhr
1 Termin (7,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 65,20 EUR
Belegung: 6 - 11

CB5202
Achtsamkeitstraining, MBSR (Mindfulness based stress reduction)
Petra Radlow, Gesundheitsförderung M.A., Pflegepädagogin (FH), Lehrerin MBSR/MBCT
Inhalte siehe Kurs CB5201.
Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken sowie eine Decke.
Beginn: Di., 13.10.15, 19.00 - 21.00 Uhr
8 Abende (21,33 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 189,80 EUR
Belegung: 6 - 10

CB5203
Meditation für Schülerinnen
Petra Radlow, Gesundheitsförderung M.A., Pflegepädagogin (FH), Lehrerin MBSR/MBCT
Ein gelungenes Gleichgewicht von Körper und Geist ist für jeden Entwicklungs- und Lernprozess von Bedeutung. Anregungen wie Schülerinnen wirksam mit Stress umgehen können, indem sie Selbstwahrnehmung kennen lernen gehören ebenso zum Kurskonzept wie praktische Anregungen und Übungen der Achtsamkeit, um die gesamte Persönlichkeit zu fördern.
Die Übungen und Inhalte sind angelehnt an das erfolgreiche Konzept der Mindfulness based stress reduction, der Stressreduktion durch das Erlernen der Achtsamkeit.
Bequeme Kleidung, warme Socken und evt. eine leichte Decke sind mitzubringen.
„Wenn sich Schülerinnen subjektiv gesund fühlen und eine gute Balance zwischen Anforderungen von Körper, Psyche, sozialer und physikalischer Umwelt herstellen können, sind sie in einem umfassenden Sinn des Wortes auch leistungsfähig."
(Prof. Dr. K. Hurrelmann, In: Achtsamkeit in der Schule, V. Kaltwasser, 2008: 11)
Diese Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Frauenbeauftragten des Bodenseekreises, Veronika Wäscher-Göggerle.
Beginn: Di., 13.10.15, 17.30 - 18.45 Uhr
8 Abende (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 100,00 EUR
Belegung: 6 - 10

CB5204
Progressive Muskelentspannung, eine Einführung für Erwachsene
Eberhardt Hofmann, Dipl.-Psychologe
Dieses Entspannungsverfahren ist eine effiziente und leicht zu erlernende Entspannungsmethode, die auch im deutschsprachigen Raum zunehmend an Verbreitung gewinnt.
Im Kurs wird nach einer kurzen theoretischen Einführung ein systematisches Trainingsprogramm vorgestellt, das über die reine Muskelentspannung hinaus auch Elemente der Atementspannung und Vorstellungsübungen beinhaltet.
Sie erfahren und üben den Einsatz des Entspannungsverfahrens in alltäglichen Situationen (z.B. in der Mittagspause).
Dieser Kurs wird in der Regel durch Ihre Krankenkasse bezuschusst werden. Bitte wenden Sie sich direkt an Ihre Kasse!
Empfehlenswert zu dem Kurs ist folgende Literatur (Hrsg. ist der Kursleiter selbst):
Hofmann, E.: „Progressive Muskelentspannung", dritte Auflage im Jahr 2009, Hogrefe Verlag.
Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.
Beginn: Sa., 17.10.15, 09.00 - 17.00 Uhr
1 Termin (9 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 54,00 EUR
Belegung: 8 - 12

CB5205
5 Tibeter
Reinhilde Maier
Die 5 Tibeter sind einfache Körperübungen, die weit mehr als ein Fitness- oder Gymnastikprogramm sind. Durch die Bewegung, Atmung und geistige Achtsamkeit aktivieren und harmonisieren Sie den Fluss Ihrer Lebensenergie. Diese wiederum ist die Grundlage von Gesundheit, Vitalität, Kreativität und geistig- seelischem Wohlbefinden bis ins hohe Alter.
Bitte eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.
Beginn: Sa., 30.01.16, 09.30 - 17.00 Uhr
1 Termin (8,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 51,20 EUR
Belegung: 6 - 10

CB5206
„Gelassener durch´s Leben" Wege zu weniger Stress und mehr Entspannung
Gabriele Federmann, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Warum versetzen mich bestimmte Situationen immer wieder in Stress, während andere Menschen offensichtlich ganz gelassen damit umgehen können? Wie entsteht Stress und was passiert dabei im Körper und auf emotionaler Ebene? Welche Rolle spielen unsere Gedanken- und Gefühls-„Programme" dabei?
In diesem Kurs wollen wir gemeinsam Antworten auf diese Fragen erarbeiten. Sie lernen, die Macht Ihrer Gedanken als Stressauslöser und -verstärker zu erkennen, aber auch gezielt zu nutzen, um Stresssituationen zu entschärfen. Verschiedene Techniken zur kurz- und langfristigen Selbststeuerung und Entspannung werden vermittelt und geübt, so dass Sie Ihren ganz persönlichen Weg zu mehr Gelassenheit finden können.
Bitte bringen Sie warme Socken, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mit. Bequeme Kleidung ist
empfehlenswert.
Beginn: Do., 08.10.15, 18.30 - 20.00 Uhr
6 Abende (12 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 70,80 EUR
Belegung: 5 - 8

CB5207
ATEMPAUSE „Entspannung und richtige Atmung – der Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit"
Rita Gerlach-Bloecher, Entspannungspädagogin
In diesem Kurs werden Sie mit einfachen, wirkungsvollen Atemübungen Ihren Atem besser kennenlernen, gelöster, entspannter und tiefer atmen, seelischen und körperlichen Ballast abwerfen, und neue Kraft und Energie tanken.
Sequenzen aus dem Qigong, der Atem-Meditation und Phantasiereisen ergänzen das Programm.
Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, Decke und ein Kissen mit.
Beginn: Do., 01.10.15, 10.00 - 11.30 Uhr
10 Vormittage (20 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 118,00 EUR
Belegung: 6 - 12

CB5208
Autogenes Training ein Weg zur inneren Harmonie
Gerhard Kerber, Heilpädagoge, Heilpraktiker, Motopäde
Belastungen und damit verbundene Anspannung können problematisch werden, wenn es nicht mehr gelingt, zur Ruhe, Entspannung und damit zur Erholung zu kommen. Das Erlernen des Autogenen Training (AT) kann zur aktiven Stressbewältigung und Entspannung im Alltag dem entgegenwirken.
Sie lernen als Teilnehmerin und Teilnehmer im Kurs die Grundlagen, die Technik und die Anwendungsmöglichkeiten des AT. Die 6 Grundübungen werden Ihnen vermittelt und unter intensiver Anleitung praktisch erfahrbar gemacht. Das Ziel besteht darin, das gelernte Verfahren eigenständig und gezielt im Alltag einsetzen zu können. Die Bereitschaft zum systematischen Üben wird dabei vorausgesetzt. Seien Sie gespannt, welche Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung in dieser Methode stecken. Zur Auflockerung und Erweiterung werden unterschiedliche Ansätze sowie auch esoterische Themen betrachtet.
Beginn: Mo., 21.09.15, 19.30 - 21.00 Uhr
10 Abende (20 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 118,00 EUR
Belegung: 6 - 10

Meditation

CB5210
Kraftquelle Unterbewusstsein Durch geführte Meditationen zu mehr Energie und innerem Gleichgewicht.
Gabriele Federmann, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Das Bedürfnis nach Ruhe, Frieden und Geborgenheit macht sich in unserer hektischen, betriebsamen Zeit bei immer mehr Menschen bemerkbar. Die Quelle dafür liegt in uns selbst, ist aber oft nicht so ohne weiteres nutzbar. Angeleitete Meditationen bieten eine wirkungsvolle Möglichkeit, Zugang dazu zu bekommen. Im Zustand meditativer Entspannung ist die Aufmerksamkeit ganz nach innen gerichtet. Ausgewählte Texte lassen innere Vorstellungen und Bilder entstehen, die dazu verhelfen, sich selbst besser kennenzulernen und anzunehmen. Aus der tiefen inneren Ruhe heraus kann man so zu neuen Einsichten und Bewertungen gelangen, die eigenen Stärken erfahren, das Wesentliche im Leben spüren, Veränderungen erleben und neue Kraft schöpfen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie, warme Socken, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mit. Bequeme Kleidung ist empfehlenswert.
Beginn: Di., 06.10.15, 19.45 - 21.15 Uhr
8 Abende (16 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 94,40 EUR
Belegung: 6 - 8

CB5211
MEDITATIONSKURS I Meditation: Reinigung des Unterbewusstseins für Anfänger
Katja Kaufmann, Atemlehrerin, Dipl. Übungsleiterin/ Instructor nach Yogi Bhajan
Meditation ist für jedermann. Sie ist wie das tägliche Duschen, um den Körper zu reinigen. Sie reinigt Deinen Geist. Sie hilft Dir Fehler zu vermeiden, Dich auf Deine Energie zu besinnen und in Deinem Herzen stark und andächtig zu werden.
In diesem Kurs erhältst Du Anleitung in verschiedenen Meditationstechniken aus dem Kundalini - Yoga, in Zusammenhang mit Entspannungseinheiten und Ruhephasen.
Idealerweise sollte man nur eine Kleinigkeit vorher zu sich nehmen und nicht mit vollem Magen kommen; bitte auch etwas zu trinken mitbringen, empfohlen wird Wasser und oder Tee.
Trage vorzugsweise helle, lockere Kleidung und bringe eine leichte Decke, warme Socken und evtl. ein Sitzkissen mit.
Beginn: Fr., 23.10.15, 17.00 - 18.30 Uhr
5 Abende (10 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 59,00 EUR
Belegung: 6 - 14

CB5212
MEDITATIONSKURS II für Fortgeschrittene bzw. Erfahrene
Katja Kaufmann, Atemlehrerin, Dipl. Übungsleiterin/ Instructor nach Yogi Bhajan
Dieser Kurs versteht sich als eine Erweiterung des Kurs I und spricht somit diejenigen an, die ihre Kenntnisse und Erfahrungen der Kundalini-Meditation erweitern möchten; Du solltest Erfahrung in den Grundzügen der Meditation haben und die Technik des langen tiefen Atmens kennen.
Trage vorzugsweise helle, lockere Kleidung und bringe eine leichte Decke, warme Socken und evtl. ein Sitzkissen mit.
Beginn: Fr., 23.10.15, 18.30 - 20.00 Uhr
5 Abende (10 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 59,00 EUR
Belegung: 6 - 14

CB5213
Spüre und erlebe den Klang in dir Klangmeditation
Lucia Glaser, Ausbildung Klangmassage
Kommen Sie bei sich an und holen Sie sich Kraft für Ihren Alltag. Das Wesentliche im Umgang miteinander ist nicht der Gleichklang, sondern der Zusammenklang. Sie werden erfahren wie gut Ihnen diese Meditationsform tut? Gönnen Sie sich ein klein wenig Auszeit, indem Sie bei sich ankommen. Tauchen Sie ein in die Töne der Klangschalen und Ihren Körper.
Sie entspannen in einer Kleingruppe und die Übungen werden im Liegen gemacht. Bitte bringen Sie eine Isomatte und eine Decke mit.
Beginn: Di., 06.10.15, 17.00 - 18.30 Uhr
4 Abende (8 UE)
Ort: Bürogebäude Glaser, Königsberger Straße 2
Kosten: 54,40 EUR
Belegung: 4 - 6

CB5214
Spüre und erlebe den Klang in dir Klangmeditation
Lucia Glaser, Ausbildung Klangmassage
Inhalte siehe CB5213
Sie entspannen in einer Kleingruppe und die Übungen werden im Liegen gemacht. Bitte bringen Sie eine Isomatte und eine Decke mit.
Beginn: Mi., 07.10.15, 09.00 - 10.30 Uhr
4 Vormittage (8 UE)
Ort: Bürogebäude Glaser, Königsberger Straße 2
Kosten: 54,40 EUR
Belegung: 4 - 6

CB5215
Meditation in Bewegung Einführung in die Movements nach G.I. Gurdjieff
Robert Nakashima

Die Bewegungsform nach Gurdjieff, auch „Movements“ genannt, ist ein exzellentes und sehr schönes Werkzeug für Selbstbeobachtung und Meditation.
Sie kombiniert Bewegung, Musik und Meditation und hilft, sich wieder mit seinem natürlich-freudvollen Sein zu verbinden. Diese einfachen und trotzdem intensiven Bewegungen stammen aus den Traditionen verschiedener Kulturen und wurden vom armenischen Mystiker G.I. Gurdjieff entwickelt, dessen Ziel es war, den Menschen zu einem harmonischen Leben mit sich selbst und anderen zu verhelfen.
Die Movements sind für jedes Alter geeignet. Es ist keine Tanzerfahrung oder andere spezielle Fähigkeit erforderlich, außer ein offenes Herz und ein offener Geist.
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder Wollsocken und Sitzkissen

Beginn: Sa., 05.12.15, 11.00 - 16.30 Uhr
1 Termin (6 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 35,40 EUR
Belegung: 6 - 12

Qi Gong und T'ai Chi Ch'uan

CB5220
Qi Gong „Daoyin Baoyian Gong“
Marita Hecht, Qi Gong Trainerin

Die wohltuenden energetischen Übungen fördern die Gesundheit.
Mit Qi Gong und meditativen Übungen wird ein Weg aufgezeigt zu sich selbst und zur inneren Ruhe zu finden.
Keinerlei Vorkenntnisse sind erforderlich.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

Beginn: Mi., 13.01.16, 19.30 - 20.45 Uhr
4 Abende (6,67 UE)
Ort: Entspannungstreff der vhs (im Oberhofesch), Glärnischstraße 31/2
Kosten: 36,70 EUR
Belegung: 10 - 14

CB5221
Gesundheit Schützendes Qigong
Valerie Schweyer

Diese Qigong-Form besteht aus 8 Übungen. Sie eignen sich für alle, die vor dem Winter den gesamten Organismus in seiner Funktionsfähigkeit verbessern möchten. Lockere Atmosphäre, Entspannung und Stress-Abbau sind garantiert.

Beginn: Sa., 14.11.15, 10.00 - 16.00 Uhr
1 Termin (8 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 47,20 EUR
Belegung: 6 - 12

CB5222
Kleine Harmonie für Anfänger
Valerie Schweyer

Diese Qigong-Folge besteht aus 5 Bewegungen, die für Anfänger leicht auszuführen sind. Sie lernen die 5 Elemente nach chinesischer Vorstellung kennen, in Theorie und Praxis.
Zu Beginn hilft Ihnen die bewusste Atmung, den Alltag hinter sich zu lassen. Zum Schluss bringen leichte Massagen oder Fantasiereisen Entspannung für das Wochenende. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Sa., 12.12.15, 09.00 - 13.00 Uhr
1 Termin (5,33 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 31,50 EUR
Belegung: 6 - 12

CB5223
Beweglich bleiben
Marita Hecht, Qi Gong Trainerin

Die 8 Brokate sind eine Folge von Bewegungs- und Atmungsübungen, die eine Harmonisierung der Körperkräfte bewirken. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können gut in den Alltag integriert werden.
Der Kurs ist für Beginner jeden Alters zum Kennenlernen von Qi Gong geeignet.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikschuhe oder Turnschuhe mitbringen.

Beginn: Sa., 23.01.16, 08.30 - 17.15 Uhr
1 Termin (9 UE), Wochenendseminar
Ort: Entspannungstreff der vhs (im Oberhofesch), Glärnischstraße 31/2
Kosten: 49,50 EUR
Belegung: 8 - 12

CB5225
T'ai Chi Ch'uan Anfänger
Elisabeth Eckardt, Lehrerin für T´ai Chi Ch´uan, Michael Hackshaw Stoute, Lehrer für T´ai Chi Chuan

In unserem Alltag werden wir oft von äußeren Umständen getrieben. Dabei fällt es uns schwer die Ruhe zu
behalten oder wieder zur Ruhe zu kommen. Das T'ai Chi kann Ihnen helfen ruhig zu bleiben oder wieder zur Ruhe zu kommen.
T'ai Chi Chuan ist eine uralte chinesische Übungsform für Körper und Geist. Sie besteht aus einer Reihe von langsamen Bewegungen, die „wie wenn man einen Seidenfaden aus einem Kokon zieht“ fließend aneinander gereiht werden. Dabei kultiviert die Ruhe den Geist und die Geschmeidigkeit den Körper. Wir werden die Kurzform des Yang Stils nach Professor Chen Man Ch'ing üben, wie sie von Ben Lo gelehrt wird. Diese sanften Bewegungen werden im Unterricht angeleitet und dann täglich zu Hause geübt. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir werden das erste Drittel der Form erlernen.
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken oder T'ai Chi Schuhe mitbringen.

Beginn: Mi., 23.09.15, 18.30 - 19.30 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 118,00 EUR
Belegung: 6 - 14

CB5226
T'ai Chi Ch'uan Fortgeschrittene
Elisabeth Eckardt, Lehrerin für T´ai Chi Ch´uan, Michael Hackshaw Stoute, Lehrer für T´ai Chi Chuan

Inhalte siehe Kurs CB5225
Vorrausetzung ist die vorherige Teilnahme am Anfängerkurs.

Beginn: Mi., 23.09.15, 19.30 - 21.00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 177,00 EUR
Belegung: 10 - 14

CB5227
T'ai Chi Ch'uan Einführung für Seniorinnen und Senioren
Elisabeth Eckardt, Lehrerin für T´ai Chi Ch´uan

T'ai Chi Ch'uan ist eine sehr alte chinesische Übungsform, die sowohl den Geist als auch den Körper kultiviert. Es pflegt die Gesundheit und wirkt ausgleichend auf alle Lebenssituationen. In China wird es täglich von vielen, insbesondere auch von älteren Menschen praktiziert.
Dieser Kurs ist an Seniorinnen und Senioren gerichtet, die auch im Alter aktiv bleiben möchten. Es werden sanfte, wohltuende und entspannende Grundübungen des T'ai Chi Ch'uan erlernt, die anschließend zu Hause selbst weiter geübt werden können. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Beginn: Do., 24.09.15, 10.30 - 11.30 Uhr
15 Vormittage (20 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 100,20 EUR, ermäßigte Seniorengebühr
Belegung: 6 - 11

CB5228
T'ai Chi Ch'uan Aufbaukurs für Seniorinnen und Senioren
Elisabeth Eckardt, Lehrerin für T´ai Chi Ch´uan

Inhalte wie CB5227
Voraussetzung ist die Teilnahme am Einführungskurs oder nach Absprache mit der Kursleiterin.

Beginn: Do., 24.09.15, 09.15 - 10.15 Uhr
15 Vormittage (20 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 100,20 EUR, ermäßigte Seniorengebühr
Belegung: 6 - 11

Yoga

Klassisches Yoga

CB5250
Yoga für Frauen ab 50 Fortgeschrittene
Angelika Fries, Dipl. Yogalehrerin

Yoga bedeutet nicht Beweglichkeit! Beweglichkeit aber kann ein Ergebnis der Yogaübungen sein, genauso wie z.B. Zufriedenheit, Gesundheit, Konzentrationsfähigkeit.
Yoga ist eine alte, aus Indien stammende Wissenschaft.
Das Wort Yoga heißt übersetzt soviel wie „Einheit“. Damit ist die Einheit von Körper, Geist und Seele gemeint. Diese Einheit versuchen wir in wohltuenden Körperstellungen, Atemübungen und Entspannungsphasen zu fühlen und genießen die heilsame Wirkung des Yogaweges.
Der Fersensitz sollte mindestens beherrscht werden.
Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch mitbringen.

Beginn: Mi., 23.09.15, 10.30 - 12.00 Uhr
8 Vormittage (16 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 88,00 EUR
Belegung: 8 - 14

CB5251
Yoga für alle Interessierten
Angelika Fries, Dipl. Yogalehrerin

„Yoga“ bezeichnet einen Zustand der Einheit, in dem wir alle uns befinden, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Yoga ist auch ein Weg, dessen Ziel es ist diesen verlorenen Einheitszustand wieder zu finden und zu erfahren.
Mit wohltuenden Körperstellungen und Atemübungen, mit Anspannung und Entspannung, mit geistigen und körperlichen Übungen gehen wir die ersten Schritte auf dem Yoga Weg und genießen seine heilsamen Wirkungen.
Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch mitbringen.

Beginn: Mi., 23.09.15, 14.00 - 15.30 Uhr
8 Termine (16 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 94,40 EUR
Belegung: 6 - 14

CB5252
Yoga für Anfänger
Angelika Fries, Dipl. Yogalehrerin

Die Körperstellungen des Yoga halten den gesamten Körper rundum gesund, beweglich und steigern die Abwehrkräfte. Zudem erhöhen sich Konzentrations- und Merkfähigkeit, der Geist wird ruhiger und ausgeglichener, Selbstbewusstsein und Zufriedenheit werden entwickelt.
Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch mitbringen.

Beginn: Fr., 25.09.15, 10.30 - 12.00 Uhr
8 Vormittage (16 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 94,40 EUR
Belegung: 6 - 12

CB5253
Yoga für alle Interessierten
Angelika Fries, Dipl. Yogalehrerin

Durch Yogaübungen erhält der Körper eine schöne Figur, Geschmeidigkeit und gute Gesundheit. Genauso werden jedoch durch Entspannungs- und Konzentrationsübungen innere Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit gefördert und das Selbstbewusstsein wird entwickelt.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch mitbringen.

Beginn: Fr., 25.09.15, 14.00 - 15.30 Uhr
8 Nachmittage (16 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 94,40 EUR
Belegung: 6 - 14

Hatha Yoga

CB5260
Chi-Yoga Einstieg für Teilnehmer mit Yoga-Grundkenntnissen
Carola Fischerkeller, Yoga-Lehrerin

Chi-Yoga ist ein fließender Hatha-Yoga-Stil, bei dem Asana-Abläufe (Flows) im Mittelpunkt stehen, aber auch einzelne Asanas länger gehalten werden. Wichtig ist dabei das Zusammenspiel von Atem und Bewegung. ChiYoga integriert die 5-Elemente-Lehre des Qi Gong - die Übungen richten sich nach der jeweiligen Jahreszeit. Eine Anfangs- und Endentspannung rahmen die Stunde ein.
Grundlegende Asanas und Atemtechniken werden vorausgesetzt. Geeignet für Teilnehmer mit 1 bis 2 Semestern Yoga-Erfahrung.
Bitte Matte und evtl. Sitzkissen/Yogablöcke mitbringen.

Beginn: Mi., 23.09.15, 16.30 - 17.45 Uhr
12 Abende (20 UE)
Ort: Entspannungstreff der vhs (im Oberhofesch), Glärnischstraße 31/2
Kosten: 110,00 EUR
Belegung: 10 - 12

CB5261
Yoga – Bewegen – Atmen Entspannen für Geübte
Carola Fischerkeller, Yoga-Lehrerin

Dieses Hatha Yoga ist für Menschen, die schon einen Grundkurs absolviert haben, mit den wichtigsten Haltungen des Hatha-Yoga vertraut sind und auch einige Atemtechniken kennen. Der Inhalt des Kurses ähnelt Kurs Nr. CB5260, wobei die Atemübungen und Bewegungs-Sequenzen etwas komplexer sind und Asanas länger gehalten werden. In diesem Kurs wollen wir uns ohne Leistungsgedanken auf die Reise machen zum ganz individuellen Ausdruck der Bewegungen und Haltungen, zu mehr Achtsamkeit und Entspannung.
Bitte Bodenmatten und möglichst auch Sitzkissen mitbringen.

Beginn: Mi., 23.09.15, 18.00 - 19.15 Uhr
12 Abende (20 UE)
Ort: Entspannungstreff der vhs (im Oberhofesch), Glärnischstraße 31/2
Kosten: 110,00 EUR
Belegung: 10 - 12

CB5262
Hatha Yoga Flow
Sabrina Christ, Yoga Lehrer

Hatha Yoga Flow verbindet die Ruhe des klassischen Hatha Yoga mit leichter Dynamik. Auch dieses Stundenkonzept beginnt mit einer Tiefenentspannung und verknüpft die einzelnen Yoga-Positionen zu einer harmonischen und fließenden Sequenz. Der Atem wird in die langsamen Bewegungen integriert; Achtsamkeit und Körperempfinden werden entwickelt und führen somit zu Ausgeglichenheit und Entspannung. Die Stunde wird mit einer Tiefenentspannung beendet.
Mitzubringen sind Freude und Offenheit sowie eine Yogamatte und eine Decke. Die Kleidung sollte bequem sein. Für alle Level geeignet.

Beginn: Mi., 23.09.15, 20.00 - 21.30 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: Entspannungstreff der vhs (im Oberhofesch), Glärnischstraße 31/2
Kosten: 141,60 EUR
Belegung: 6 - 12

„ Der Yoga Kurs des vhs-Gesundheitszentrums ist einfach klasse. Die Wirkung von Kundalini Yoga auf Körper und Geist ist unglaublich. Zwar ist der Kurs anstrengend, aber er tut sehr gut. Für mich ein absoluter Glücksfall, dass ich diesen Kurs im vhs-Gesundheitszentrum entdeckt habe.“
Karin Pohl, Teilnehmerin aus Friedrichshafen

Energie Yoga – für Kraft, Lebensfreude und Entspannung

CB5270
BreathWalk – Das neue Yoga-Walking
Helena Yvonne Hellmuth, Physiotherapeutin, BreathWalk-Anleiterin

Der Atem ist ein Schlüssel zu unserer Vitalität. BreathWalk ist eine Technik bei der Atmen und Gehen synchronisiert werden. Vor und nach den Walks entspannen Yogaübungen. Das Walken verbunden mit dem bewussten Atem ist sehr schonend, individuell anpassbar und dadurch bis ins hohe Alter geeignet. US-Studien haben gezeigt, dass der Trendsport BreathWalk Stresssymptome wie Angst, Depressionen oder Bluthochdruck mindert. Gleichzeitig stärkt es die Konzentration, das Immunsystem, die Lunge und hilft so bei Asthma-Anfällen. Die regelmäßige Bewegung bringt ein schwaches Herz-Kreislauf-System in Schwung.
An diesem Wochenende werden Sie vier von den insgesamt sechzehn verschiedenen Walking-Programmen, die Dr. Gurucharan Singh Khalsa (Psychologe, Physiotherapeut und Yogalehrer) und Yogi Bhajan entwickelt haben, kennenlernen.
Sie benötigen gutes Schuhwerk, wetterfeste, bequeme Kleidung und Wasser.

Beginn: Fr., 23.10.15, 17.00 - 19.30 Uhr
Sa., 24.10.15, 09.00 - 16.00 Uhr
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 70,80 EUR
Belegung: 6 - 12

CB5271
Power Yoga – Kraft und Flexibilität
Heike Lelle, Yogalehrerin

Power Yoga ist eine dynamische Yogaform. Durch dieses intensive Körpertraining fördern wir Bewusstsein, aber auch unsere Konzentration, Kraft und Flexibilität. Im Vordergrund steht die Synchronisation von fließenden Bewegungen und tiefen Atemübungen. Sie finden die Balance, die sich zwischen Ruhe und Dynamik, Energie und Entspannung bewegt.
In diesem Kurs üben alle Levels zusammen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Sie erhalten immer Hilfestellung von der Yoga-Lehrerin. Bitte bringen Sie Matten mit.

Beginn: Do., 24.09.15, 18.00 - 19.00 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: Entspannungstreff der vhs (im Oberhofesch), Glärnischstraße 31/2
Kosten: 78,60 EUR
Belegung: 6 - 12

CB5272
Power Yoga – Kraft und Flexibilität
Heike Lelle, Yogalehrerin

Inhalte siehe CB5271
In diesem Kurs üben alle Levels zusammen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Sie erhalten immer Hilfestellung von der Yoga-Lehrerin. Bitte bringen Sie Matten mit.

Beginn: Do., 24.09.15, 19.10 - 20.10 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: Entspannungstreff der vhs (im Oberhofesch), Glärnischstraße 31/2
Kosten: 78,60 EUR
Belegung: 6 - 12

CB5273
Power Yoga – Kraft und Flexibilität
Heike Lelle, Yogalehrerin

Inhalte siehe CB5271
In diesem Kurs üben alle Levels zusammen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Sie erhalten immer Hilfestellung von der Yoga-Lehrerin. Bitte bringen Sie Matten mit.

Beginn: Do., 24.09.15, 20.15 - 21.15 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: Entspannungstreff der vhs (im Oberhofesch), Glärnischstraße 31/2
Kosten: 78,60 EUR
Belegung: 6 - 12

CB5274
Yoga mit Pilates für Anfänger Bewegungsabläufe, die Pilates und Yoga vereinen
Erzsebet Schultheiß, Yogalehrerin

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit fließenden Bewegungen. Diese stabilisieren den Rumpf und kräftigen den Bauch. In diesem Kurs können Sie Ihr Körperbewusstsein verbessern, man wird aktiver und stärker. Yoga mit Pilates Techniken verbunden ist eine effiziente Trainingsmethode für Menschen aller Altersstufen.
Bringen Sie warme Socken und eine Decke zur Meditation mit.

Beginn: Mo., 21.09.15, 17.00 - 18.30 Uhr
8 Nachmittage (16 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 94,40 EUR
Belegung: 6 - 10

CB5275
Yoga mit Pilates für Anfänger Bewegungsabläufe, die Pilates und Yoga vereinen
Erzsebet Schultheiß, Yogalehrerin

Inhalte siehe CB5274
Bringen Sie warme Socken und eine Decke zur Meditation mit.

Beginn: Mo., 23.11.15, 17.00 - 18.30 Uhr
8 Nachmittage (16 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 94,40 EUR
Belegung: 6 - 10

CB5276
Yoga mit Pilates für Anfänger Bewegungsabläufe, die Pilates und Yoga vereinen
Erzsebet Schultheiß, Yogalehrerin

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit fließenden Bewegungen. Diese stabilisieren den Rumpf und kräftigen den Bauch. In diesem Kurs können Sie Ihr Körperbewusstsein verbessern, man wird aktiver und stärker. Yoga mit Pilates Techniken verbunden ist eine effiziente Trainingsmethode für Menschen aller Altersstufen.
Bringen Sie warme Socken und eine Decke zur Meditation mit.

Beginn: Mi., 23.09.15, 09.00 - 10.30 Uhr
8 Vormittage (16 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 94,40 EUR
Belegung: 6 - 10

Yoga für Körper, Geist und Seele

CB5280
Yoga
Rolf Wiedenbach

Die Übungen im Yoga steigern Wohlbefinden und Ausgeglichenheit. Sie bauen den Körper und die Beweglichkeit auf, stärken Nerven-, Drüsen- und Immunsystem, aktivieren die Selbstheilungskräfte und wirken reinigend. Durch Kundalini Yoga erhalten sie die Möglichkeit sich von äußeren Einflüssen unabhängiger zu machen. Damit erhalten Sie ein Werkzeug um einen Ausgleich für den Alltagsstress zu schaffen und mit beiden Beinen im Leben zu stehen.
Der Unterricht beinhaltet eine Yoga Übungsreihe mit Tiefenentspannung und Meditation. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Bitte kommen Sie in leichter und bequemer Kleidung und bringen Sie etwas zu trinken mit. Für die Tiefenentspannung benötigen Sie eine Decke.

Beginn: Mi., 21.10.15, 16.00 - 17.30 Uhr
12 Nachmittage (24 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 132,00 EUR
Belegung: 8 - 16

CB5281
Kundalini Yoga am Morgen
Sabine Schultz, Lehrerin Kundalini Yoga (KRI und IKYTA), Soziologin

Kundalini Yoga, die Urform des Yoga, beinhaltet dynamische und statische Yogaübungen. Die gesamte Körpermuskulatur, die Atmung, das Nerven-, Drüsen-und Immunsystem werden gestärkt. Eine Entspannungsphase erlaubt die Integration der wohltuenden Übungseffekte auf tiefer Ebene. Die Yogastunde schließt mit einer Meditation ab. Siri Atma K. Schultz unterrichtet seit 15 Jahren und praktiziert seit 22 Jahren Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan.
Bitte bringen Sie mit: Matten, bequeme Kleidung, leichte Decke oder körpergroßer Schal.

Beginn: Di., 22.09.15, 10.00 - 11.30 Uhr
14 Termine (28 UE)
Ort: Entspannungstreff der vhs (im Oberhofesch), Glärnischstraße 31/2
Kosten: 165,20 EUR
Belegung: 6 - 12

CB5282
Kundalini Yoga am Nachmittag
Sabine Schultz, Lehrerin Kundalini Yoga (KRI und IKYTA), Soziologin

Inhalte siehe Kurs CB5281
Siri Atma K. Schultz unterrichtet seit 15 Jahren und praktiziert seit 22 Jahren Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan.
Bitte bringen Sie mit: Matten, bequeme Kleidung, leichte Decke oder körpergroßer Schal.

Beginn: Mo., 28.09.15, 14.30 - 15.45 Uhr
14 Termine (23,33 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 137,70 EUR
Belegung: 6 - 12

CB5283
Kundalini Yoga für Frauen – Workshop am Wochenende
Sabine Schultz, Lehrerin Kundalini Yoga (KRI und IKYTA), Soziologin

Inhalte siehe CB5281.
Siri Atma K. Schultz unterrichtet seit 14 Jahren und praktiziert seit 21 Jahren Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, leichte Decke oder körpergroßer Schal.

Beginn: Fr., 27.11.15, 18.00 - 20.30 Uhr
Sa., 28.11.15, 10.00 - 13.00 Uhr
2 Termine (7,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 43,20 EUR
Belegung: 6 - 12

CB5284
Kundalini Yoga für ALLE – Workshop am Wochenende
Sabine Schultz, Lehrerin Kundalini Yoga (KRI und IKYTA), Soziologin

Inhalte siehe CB5281.
Siri Atma K. Schultz unterrichtet seit 14 Jahren und praktiziert seit 21 Jahren Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, leichte Decke oder körpergroßer Schal.

Beginn: Fr., 11.12.15, 18.00 - 20.30 Uhr
Sa., 12.12.15, 10.00 - 13.00 Uhr
2 Termine (7,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 43,20 EUR
Belegung: 6 - 12

Yoga für Frauen

CB5290
Luna Yoga
Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin, Betriebswirtin Sozialwesen

Inhalte siehe CB5290
Angesprochen sind Frauen jeden Alters, mit oder ohne Vorerfahrungen.
Eine eigene Matte, leichte Decke, bei Bedarf warme Socken mitbringen.
Vor dem Kurs wenig und nur Leichtes essen.

Beginn: Di., 22.09.15, 18.30 - 20.00 Uhr
16 Abende (32 UE)
Ort: Entspannungstreff der vhs (im Oberhofesch), Glärnischstraße 31/2
Kosten: 188,80 EUR
Belegung: 6 - 12

CB5291
Luna Yoga
Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin, Betriebswirtin Sozialwesen

Inhalte siehe CB5290
Angesprochen sind Frauen jeden Alters, mit oder ohne Vorerfahrungen.
Eine eigene Matte, leichte Decke, bei Bedarf warme Socken mitbringen.
Vor dem Kurs wenig und nur Leichtes essen.

Beginn: Mo., 21.09.15, 09.00 - 10.30 Uhr
16 Termine (32 UE)
Ort: Entspannungstreff der vhs (im Oberhofesch), Glärnischstraße 31/2
Kosten: 188,80 EUR
Belegung: 6 - 12

Yoga für Konzentration und Stressabbau

CB5295
Superbrain Yoga® Mehr Konzentrationsfähigkeit – weniger Stress
Angelika Buch, Heilpraktikerin

Superbrain Yoga® ist kein Yoga Kurs im herkömmlichen Sinne. Superbrain Yoga® beinhaltet nur eine kurze Übung, die, regelmäßig ausgeführt, zu mehr Konzentrationsfähigkeit, innerer Ausgeglichenheit und höherer Leistungsbereitschaft führt. Dadurch verringert sich Ihr Stress. Nach wenigen Wochen kann oft schon eine Veränderung festgestellt werden. Vorausgesetzt, Sie führen diese Übung regelmäßig und richtig aus. Die richtige Technik und der Ablauf der Übung werden im Workshop vorgestellt und geübt.
Des Weiteren lernen Sie, wie Sie Ihren Energielevel fühlen und mit einfachen Mitteln erhöhen können. Überall, in jeder Situation und zu jeder Zeit.
Der Workshop ist für Erwachsene, Jugendliche und Kinder in Begleitung eines Erwachsenen geeignet.

Beginn: Mi., 14.10.15, 19.00 - 21.00 Uhr
1 Abend (2,67 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 15,80 EUR
Belegung: 6 - 12

CB5297
Superbrain Yoga®
Mehr Konzentrationsfähigkeit – weniger Stress
Angelika Buch, Heilpraktikerin
Inhalte siehe Kurs CB5295.
Der Workshop ist für Erwachsene, Jugendliche und Kinder in Begleitung eines Erwachsenen geeignet.

Beginn: Di., 10.11.15, 19.00 - 21.00 Uhr
1 Abend (2,67 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 15,80 EUR
Belegung: 6 - 12

CB5298
Superbrain Yoga®
Mehr Konzentrationsfähigkeit – weniger Stress
Angelika Buch, Heilpraktikerin
Inhalte siehe Kurs CB5295.
Der Workshop ist für Erwachsene, Jugendliche und Kinder in Begleitung eines Erwachsenen geeignet.

Beginn: Do., 14.01.16, 19.00 - 21.00 Uhr
1 Abend (2,67 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 15,80 EUR
Belegung: 6 - 12

Bewegung

Pilates

Bringen Sie zu den Pilateskursen auf jeden Fall ein großes Handtuch mit und nach Rücksprache mit der Kursleiterin eventuell noch Zusätzliche, Danke.

CB5300
Faszien und Pilates
Cornelia Fink, Pilatestrainerin
Faszien Training spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Abgerundet wird die Stunde mit einem sanften Pilates Ganzkörpertraining.
Bitte bringen Sie Bodenmatten und große Handtücher mit.

Beginn: Do., 24.09.15, 17.30 - 18.30 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: Grundschule Schnetzenhausen
Kosten: 64,00 EUR
Belegung: 10 - 12

CB5301
Pilates
Cornelia Fink, Pilatestrainerin
Sie wollen in Ruhe, ohne „Hektik“ Ihre Muskeln rund um die Wirbelsäule (vor allem Bauch, Beine und Po) kräftigen und Ihre Körperwahrnehmung schulen? Dann ist Pilates richtig für Sie. Bei Pilates werden die Übungen mit Konzentration und bewusster Atmung durchgeführt. Sie werden sehen, Sie fühlen sich nicht nur am Körper, sondern auch an Geist gefordert.
Bitte bringen Sie Bodenmatten und große Handtücher mit.

Beginn: Do., 24.09.15, 18.30 - 19.30 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: Grundschule Schnetzenhausen
Kosten: 64,00 EUR
Belegung: 8 - 12

CB5305
Pilates für den Rücken
Stefanie Martin, Physiotherapeutin
Dieser Pilateskurs ist gezielt auf Ihren Rücken abgestimmt.
Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mi., 23.09.15, 08.45 - 09.40 Uhr
15 Vormittage (18,33 UE)
Ort: Entspannungstreff der vhs (im Oberhofesch), Glärnischstraße 31/2
Kosten: 71,50 EUR
Belegung: 8 - 10

Zumba

CB5310
Zumba Kids Jr. (4 -5 Jahre)
Mariluci Neri David Puhr, Zumba Fitness Trainerin, Sportlehrerin
Bei den Zumba® Kids Jr. Kursen handelt es sich um eine Tanz- und Spielparty, bei der sich die Kids so richtig austoben und ihrer Fantasie freien Lauf lassen können - das ultimative Programm für den Start in eine gesunde Zukunft. Das Programm wurde speziell auf 4- bis 6-jährige Energiebündel abgestimmt, die ihre Umgebung mit großer Neugier erforschen. Hier können sie einfach sie selbst sein, andere Kinder kennenlernen, mit ihnen spielen und sich zu altersgemäßer Musik bewegen.
Geben Sie bei der Anmeldung das Alter der Kinder an. Am 5. und am 10. Kurstag, nach Rücksprache mit den Eltern, zeigen die Kinder, was sie gelernt haben.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kleidung zum Wechseln, Getränke und Handtuch.

Beginn: Di., 22.09.15, 15.10 - 15.55 Uhr
10 Nachmittage (10 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 32,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 12

CB5311
Zumba Kids Jr. (6 -7 Jahre)
Mariluci Neri David Puhr, Zumba Fitness Trainerin, Sportlehrerin
Inhalte siehe Kurs CB5310.
Geben Sie bei der Anmeldung das Alter der Kinder an. Am 5. und am 10. Kurstag, nach Rücksprache mit den Eltern, zeigen die Kinder, was sie gelernt haben.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kleidung zum Wechseln, Getränke und Handtuch.

Beginn: Di., 22.09.15, 16.05 - 16.50 Uhr
10 Nachmittage (10 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 32,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8 - 12

CB5314
Zumba Party!!!
Tanja Anger, Aerobic Trainerin mit B-Lizenz; Aqua-Trainerin; Zumba-Trainerin, STB- GroupFitness Trainer
Ob du ein begeisterter Zumba-Fan bist oder es an diesem Tag zum ersten Mal ausprobieren möchtest – verpass dieses tolle Event nicht und lass dich von lateinamerikanischer Musik mitreißen!
An diesem Vormittag macht Zumba Fitness Instructor Tanja Anger mit euch 3 mitreißende Zumba Masterclasses:
9:30 - 10:30 Uhr 1. Zumba Stunde
10:45- 11:45 Uhr 2. Zumba Stunde
12:00-13:00 Uhr 3. Zumba Stunde
Drei Stunden geballter Zumba Party Spaß- das darfst du dir nicht entgehen lassen!
Ein Sekt Empfang und kleine gesunde Snacks runden das ganze Event ab.
Zögere nicht - sei dabei! Ich freu mich auf dich!
Bitte ausreichend zu Trinken mitbringen.

Beginn: Sa., 10.10.15, 09.30 - 13.00 Uhr
1 Termin (4,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 35,00 EUR
Belegung: 10 - 30

CB5315
Zumba Party!!!
Tanja Anger, Aerobic Trainerin mit B-Lizenz; Aqua-Trainerin; Zumba-Trainerin, STB- GroupFitness Trainer
Ob du ein begeisterter Zumba-Fan bist oder es an diesem Tag zum ersten Mal ausprobieren möchtest – verpass dieses tolle Event nicht und lass dich von lateinamerikanischer Musik mitreißen!
An diesem Vormittag macht Zumba Fitness Instructor Tanja Anger mit euch 3 mitreißende Zumba Masterclasses:
9:30 - 10:30 Uhr 1. Zumba Stunde
10:45- 11:45 Uhr 2. Zumba Stunde
12:00-13:00 Uhr 3. Zumba Stunde
Drei Stunden geballter Zumba Party Spaß- das darfst du dir nicht entgehen lassen!
Ein Sekt Empfang und kleine gesunde Snacks runden das ganze Event ab.
Zögere nicht - sei dabei! Ich freu mich auf dich!
Bitte ausreichend zu Trinken mitbringen.

Beginn: Sa., 23.01.16, 09.30 - 13.00 Uhr
1 Termin (4,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 35,00 EUR
Belegung: 10 - 30

Fitness und Kondition

CB5320
deepWORK (TM)
Arno Linder, Personaltrainer - Mental- und Stresscoach
Beim neuen Powerworkout wechseln anstrengende Ausdauersequenzen mit koordinativen funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen ab. deepWORK® ist athletisch, herausfordernd, einzigartig, simpel und doch ganz anders als alle gängigen Trainingsmethoden - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. deepWORK® ist auch für Einsteiger/innen geeignet, denn jeder trainiert in seinem eigenen Rhythmus und bestimmt sein Tempo selbst. Trainiert wird barfuß - das stabilisiert die Fußgelenke und erdet.
Bitte eine Matte, Handtuch und Trinkflasche mitbringen.

Beginn: Do., 24.09.15, 19.00 - 19.55 Uhr
16 Abende (19,56 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 76,30 EUR
Belegung: 10 - 20

CB5321
bodyART
Melanie Yenidogan
Suchen Sie auch nach einer Möglichkeit der Entspannung, in der Sie ihren Stress abbauen lernen, in dem Sie in Ruhe zu sich selbst finden und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen?
bodyART ist ein therapeutisches Group Fitness Training, bei dem Sie präventiv Ihren Bewegungsapparat kräftigen und stabilisieren. Sie erlernen eine Atmungstechnik zur mentalen Entspannung und erhöhten Sauerstoffversorgung. Jede Übung wird langsam durchgeführt. bodyART wirkt sich positiv auf Ihr Haltungsbild aus, erhöht Ihre Balance und Ihr Gleichgewicht und ist für alle Zielgruppen offen.

Beginn: Do., 15.10.15, 18.30 - 19.30 Uhr
8 Abende (10,67 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 41,60 EUR
Belegung: 6 - 12

CB5322
bodyART
Melanie Yenidogan
Inhalte siehe Kurs CB5321

Beginn: Do., 15.10.15, 19.35 - 20.35 Uhr
8 Abende (10,67 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 41,60 EUR
Belegung: 6 - 12

CB5324
Body Workout – für den ganzen Körper (für Sie und Ihn)
Arno Linder, Personaltrainer - Mental- und Stresscoach
Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes! In diesem intensiven Ganzkörpertraining mit Verwendung von Hanteln, Therabänder, Flexibar und Aero-Step bei dem sich Herz-Kreislauftraining und Kräftigungsintervalle abwechseln, schulen Sie Ihre Koordination und Kraft sowie Ausdauer. Das bedeutet mehr Fitness und Wohlbefinden. Das Ganze mit viel Power, Schweiß und ohne Choreographie. Stretching und eine Entspannungseinheit runden die Stunden ab.
Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit und denken Sie an ein Getränk.

Beginn: Do., 24.09.15, 20.00 - 21.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 117,00 EUR
Belegung: 10 - 20

CB5331
Step-Aerobic Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Neele Onnen
Step- Aerobic ist ein gutes Ausdauertraining. Dabei wird die Oberschenkel- und Po Muskulatur gekräftigt und Körperfett wird abgebaut. Die Schritte werden im Kurs ausführlich erklärt und zu einfachen Schrittkombinationen zusammengesetzt. Im Anschluss trainieren Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskeln. Zum Abschluss werden alle Muskeln gedehnt. Innerhalb gewisser Grenzen kann jeder durch die höhenverstellbare Plattform des STEPs seinen Anstrengungsgrad selbst bestimmen, so dass dieser Kurs ein effektives Training garantiert.
Bitte knöchelhohe Sportschuhe, etwas zu trinken mitbringen und aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mitbringen.

Beginn: Mo., 28.09.15, 20.15 - 21.30 Uhr
15 Abende (25 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 97,50 EUR
Belegung: 10 - 16

CB5332
Step-Aerobic / Fitness-Mix
Susanne Rall
Dieser Kurs ist ein dynamisches Fitnesstraining zu aktueller Musik. Sie erlernen drei einfache Choreografie Blöcke mit dem Step und steigern damit Ihre Ausdauer und Koordination. Mit Spaß lassen Sie Ihre Kalorien dahinschmelzen und enden mit einem fulminanten Finale!
Weiter geht es mit TABATA Einheiten (= 4 Minuten hochintensives Muskelaufbautraining) und gesundheitsorientierten Kräftigungsübungen mit Kleingeräten zur Körperformung. Am Ende folgt eine kurze Dehn- und Entspannungseinheit. Bitte Handtuch und Getränk mitbringen. Aerobic -Kenntnisse sind von Vorteil.

Beginn: Di., 22.09.15, 20.00 - 21.30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 117,00 EUR
Belegung: 10 - 17

CB5333
Step Aerobic Einsteiger Ein dynamisches Fitnesstraining zu fetziger Musik.
Susanne Rall
Mit dem Step-Brett verbessern Sie ihre Ausdauer und Koordination und bringen die Kalorien zum Schmelzen.
Leicht zu erlernende Schrittfolgen und Choreografien erhöhen dabei den Spaßfaktor. Es werden zwei Blöcke erarbeitet. Anschließend folgen gesundheitsorientierte Kräftigungsübungen mit Kleingeräten zur Körperformung.
Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.
Aerobic- Kenntnisse sind von Vorteil.

Beginn: Di., 22.09.15, 19.00 - 19.55 Uhr
15 Abende (18,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 71,50 EUR
Belegung: 10 - 15

Ausgleichsgymnastik für den Rücken

CB5335
Kondition und Wirbelsäulengymnastik für jede Frau und jeden Mann
Christine Ederer, Sportlehrerin (Gym.), Nordic Walking Ausbildung, Rückenschulleiterin (KddR)

Dieses Training ermöglicht Ihrem ganzen Körper Wohlbefinden. Trainieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihren Rücken mit fetziger Musik. Um die Bewegungen und Kräftigungsübungen für den Rücken abwechslungsreich zu gestalten, werden Step, Theraband, Flexi-Bar, Pezziball und Heavy-hands eingesetzt. Des Weiteren werden immer wieder Beckenboden-, Yoga- und Pilates Übungen eingebaut. Sie kräftigen gezielt Ihren Rücken, dehnen Ihre gesamte Muskulatur und lassen den Kursabend mit einer Entspannungsübung ausklingen.
Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mi., 23.09.15, 20.00 - 21.30 Uhr
13 Abende (26 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 101,40 EUR
Belegung: 8 - 20

CB5336
FIT UND BEWEGLICH – ein Körpertraining mit Schwerpunkt Rücken
Eva Vuksan, Trainer C-Ausbildung

Nach einem leichten Aufwärmen, trainieren Sie mit verschiedenen Gymnastikgeräten Ihren Körper und Ihre Rumpfmuskulatur. Dadurch verbessern Sie Ihre Kraft und Beweglichkeit. Entspannungs- und Stretching-Übungen runden die Stunde ab.
Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Di., 22.09.15, 17.00 - 17.55 Uhr
15 Nachmittage (18,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 71,50 EUR
Belegung: 10 - 20

CB5337
Kraft und Ausdauer – das Ganzkörpertraining
Eva Vuksan, Trainer C-Ausbildung

Suchen Sie eine Stunde, bei der Sie gezielte Kräftigungsübungen für Rücken, Bauch, Beine und Po durchführen, nebenbei Ihre Kondition verbessern und mit Stretching die Stunde ausklingen lassen? Starten Sie durch!
Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Di., 22.09.15, 18.00 - 18.55 Uhr
15 Abende (18,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 71,50 EUR
Belegung: 10 - 20

CB5338
Kondition und Rücken für Junggebliebene
Dorothea Siegle, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR

Suchen Sie nach einem Training für Ihre Ausdauer und Ihren Rücken? Im ersten Teil widmen Sie sich mit wechselnden Schrittkombinationen Ihrer Kondition. Mit Musik trainieren Sie im zweiten Teil genau das, was Ihr Rücken braucht, um fit und belastbar zu bleiben.
Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Do., 24.09.15, 17.00 - 17.55 Uhr
15 Nachmittage (18,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 71,50 EUR
Belegung: 10 - 20

CB5340
Wirbelsäulengymnastik und Kondition
Mechthild Jammer, Physiotherapeutin

Suchen Sie eine Stunde bei der Sie die Ausdauer und Koordination verbessern, gezielte Kräftigungsübungen für Rücken und Bauch durchführen und mit Stretching die Stunde ausklingen lassen? Starten Sie durch!
Der Kurs ist auch für Männer geeignet.
Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten und ein Theraband pro Teilnehmer mit.

Beginn: Do., 24.09.15, 18.00 - 18.55 Uhr
15 Abende (18,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 71,50 EUR
Belegung: 10 - 20

CB5344
Wirbelsäulentraining und Beweglichkeit
Christina Helmer, Physiotherapeutin

Nach kurzem Aufwärmen kräftigen wir die Wirbelsäule und verbessern unsere Beweglichkeit mit Faszien Übungen. Wahrnehmung- und Entspannungsübungen schließen die Stunde ab.
Bitte bringen Sie eine Matte und ein großes Handtuch mit.

Beginn: Mi., 23.09.15, 18.45 - 19.45 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle
Kosten: 64,00 EUR
Belegung: 8 - 10

Ausgleichsgymnastik für Reifere

CB5350
Wirbelsäulengymnastik für Damen
Andrea Seitzer, Krankengymnastin

Trainieren Sie zusammen mit unserer Krankengymnastin Frau Seitzer rundum Ihren Körper. Bitte kleines Kissen und feste Turnschuhe mitbringen.

Beginn: Di., 22.09.15, 11.05 - 12.00 Uhr
15 Vormittage (18,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 71,50 EUR
Belegung: 10 - 17

„Ohne die Gymnastikkurse der vhs Friedrichshafen wäre ich nicht so fit, wie ich mich fühle. Ich schwimme und wandere gerne, fahre Rad und besuche regelmäßig die Wirbelsäulengymnastik. Das hält mich fit und beweglich. Ab und zu steige ich auf den Häfler Moleturm, was aber die Kursleiterin nicht gerne sieht – sie meint, das sei für einen 88-jährigen Extremsport, weil ich für die 120 Stufen nur 1 Minute und 15 Sekunden brauche. Die Kursleiterin empfiehlt mir, eher eine Ausdauersportart zu treiben.“
Helmut Laux, 88 Jahre, Friedrichshafen

CB5351
Ausgleichsgymnastik mit Spaß fit und gesund bleiben – für Ältere –
Renate Mayer-Kiemel, Übungsleiterin STB; Rückenschullehrerin

Liegt Ihnen am Herzen, dass Ihr Rücken belastbar bleibt? Wollen Sie Gymnastik machen und alles tun, was gut tut? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Bitte Theraband und Bodenmatte mitbringen.

Beginn: Do., 24.09.15, 17.45 - 18.45 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus
Kosten: 64,00 EUR
Belegung: 10 - 12

CB5352
Ausgleichsgymnastik mit Spaß fit und gesund bleiben
Renate Mayer-Kiemel, Übungsleiterin STB; Rückenschullehrerin

Inhalte siehe Kurs CB5351.
Bitte Theraband und Bodenmatte mitbringen.

Beginn: Do., 24.09.15, 19.00 - 20.00 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus
Kosten: 64,00 EUR
Belegung: 10 - 12

CB5353
Wirbelsäulengymnastik Sechzig plus – gesund und fit!
Helmi Fauth, Sportlehrerin

Mit rhythmischer Musik kräftigen Sie Wirbelsäule und Gelenke und halten dadurch Körper und Seele gesund.

Beginn: Mo., 21.09.15, 14.00 - 14.55 Uhr
12 Nachmittage (14,67 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 57,20 EUR
Belegung: 10 - 16

CB5354
Gesundheitsgymnastik 50plus für Wirbelsäule und Gelenke mit viel Musik
Margret Schulmeister, Gymnastiklehrerin für pflegerische Gymnastik

Suchen Sie Gymnastik zur Kräftigung Ihrer Wirbelsäule und Ihres gesamten Körpers? In diesem Kurs finden Sie genau die Übungen dafür. Sie werden sehen und spüren, dass der Aufbau der Stunden auf Ihre Schwächen in Rücken und Gelenken eingeht. Die Übungen sind eingepackt in Bewegungsfolgen. Sie trainieren mit flotter Musik und Sie haben Spaß.
Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mi., 23.09.15, 08.30 - 09.25 Uhr
15 Vormittage (18,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 71,50 EUR
Belegung: 10 - 20

CB5356
Gesund und fit durch Gymnastik
Hannelore Gottuk, Übungsleiterin STB

Suchen Sie Gymnastik zur Kräftigung der Wirbelsäule sowie zur Lockerung und Ausgleich? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Bringen Sie bitte eine Decke mit.
Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mi., 23.09.15, 16.50 - 17.45 Uhr
15 Nachmittage (18,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 71,50 EUR
Belegung: 8 - 20

CB5357
Gesund und fit durch Gymnastik
Hannelore Gottuk, Übungsleiterin STB

Inhalte siehe Kurs CB5356.
Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mi., 23.09.15, 17.55 - 18.50 Uhr
15 Abende (18,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 71,50 EUR
Belegung: 10 - 20

CB5358
Gesund und fit durch Gymnastik
Hannelore Gottuk, Übungsleiterin STB

Inhalte siehe Kurs CB5356.
Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mi., 23.09.15, 19.00 - 19.55 Uhr
15 Abende (18,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 71,50 EUR
Belegung: 10 - 20

Beckenbodentraining Sie und Ihn

CB5370
Rückbildungsgymnastik für Mütter mit 2 oder mehr Kindern auch Monate nach der Entbindung
Dorothea Missbach, Physiotherapeutin

Manchmal reicht die Wochenbettgymnastik nicht, um die stützende Funktion des Beckenbodens wieder zu erreichen. Mit funktionellem Üben und individueller Beratung sollen Sie Ihre normale Belastbarkeit wieder erreichen. Kursinhalte sind alltagsorientiertes Training, spezifischer Kraftaufbau, Haltungskorrektur und ein Übungsprogramm für zu Hause. Möglichst ohne Kinder!!!
Mitzubringen: Antirutschsocken, bequeme warme Kleidung, Mattenauflage, Kissen und/oder Decke.

Beginn: Mo., 21.09.15, 17.20 - 18.15 Uhr
10 Nachmittage (12,22 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 47,70 EUR
Belegung: 8 - 12

CB5370A
Rückbildungsgymnastik für Mütter mit 2 oder mehr Kindern auch Monate nach der Entbindung
Dorothea Missbach, Physiotherapeutin

Inhalte siehe Kurs CB5370.
Mitzubringen: Antirutschsocken, bequeme warme Kleidung, Mattenauflage, Kissen und/oder Decke.

Beginn: Mo., 11.01.16, 17.20 - 18.15 Uhr
9 Nachmittage (11 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 42,90 EUR
Belegung: 8 - 12

CB5372
Kontinenz erhalten! Grund- und Übungskurs Beckenboden für Frauen
Dorothea Missbach, Physiotherapeutin

Sie lernen den Beckenboden in seiner Funktion kennen, erspüren ihn, spannen ihn isoliert an und setzen ihn bewusst ein bei Gebrauchsbewegungen im Alltag. Vorbeugend lernen sie, ihn zu schonen, zu stützen und zu kräftigen. Im Gymnastikprogramm richten wir u.a. das Augenmerk auf ihn.
Bitte mitbringen: Mattenauflage, Antirutschsocken, bequeme Kleidung

Beginn: Mo., 21.09.15, 16.10 - 17.05 Uhr
10 Nachmittage (12,22 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 47,70 EUR
Belegung: 6 - 12

CB5372A
Kontinenz erhalten! Grund- und Übungskurs Beckenboden für Frauen
Dorothea Missbach, Physiotherapeutin

Inhalte siehe Kurs CB5372.
Bitte mitbringen: Mattenauflage, Antirutschsocken, bequeme Kleidung

Beginn: Mo., 11.01.16, 16.10 - 17.05 Uhr
9 Nachmittage (22 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 42,90 EUR
Belegung: 6 - 12

CB5375
Beckenbodentraining mit Geräten für zu Hause für vorgeschulte Frauen und Männer
Dorothea Missbach, Physiotherapeutin

Wenn Sie weiterhin Ihren Beckenboden aktivieren und stärken wollen, üben Sie ihn in der Gruppe mit Einsatz von Geräten wie Theraband, Flexibar, Pezziball, Balancepads, Steps.... Dies ist ein Aufbaukurs, der Ihnen Anregungen für das Eigentraining daheim bietet.
Bitte mitbringen: Mattenauflage, Antirutschsocken, bequeme Kleidung

Beginn: Mo., 11.01.16, 15.00 - 15.55 Uhr
9 Nachmittage (11 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 42,90 EUR
Belegung: 10 - 12

CB5376
Beckenboden-gymnastik für Frauen

Christina Helmer, Physiotherapeutin

Haben Sie mehrere Kinder und nie eine Rückbildungs-Gymnastik gemacht? Müssen Sie, wenn die Blase voll ist, ganz schnell zur Toilette? Gehen Sie nur noch ungern aus dem Haus, weil Sie Angst haben, nicht mehr rechtzeitig zu einer Toilette zu kommen? Wenn bei Ihnen eine oder mehrere dieser Fragen zutreffen, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!
Wir trainieren gezielt Ihre Beckenbodenmuskulatur, damit sich diese Beschwerden nach und nach verbessern. Der Kurs wird von einer Krankengymnastin geleitet.
Bitte bringen Sie große Handtücher und bequeme Kleidung mit.

Beginn: Mi., 23.09.15, 17.45 - 18.45 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle
Kosten: 42,70 EUR
Belegung: 8 - 10

CB5378
Der Beckenboden – ein starkes Stück Frau

Jutta Trauter, DTB-Kursl. Beckenbodentraining, DTB-Pilatestrainerin

Dieser Kurs richtet sich altersunabhängig an alle Frauen. Auch wenn noch keine Beschwerden aufgetreten sind, sollte im Sinne der Vorbeugung der Beckenboden wahrgenommen und trainiert werden. Unterstützt von rhythmischer Musik kräftigen wir Bauch, Po und Beine und bauen gezielt die Beckenbodenübungen mit ein.
Zum Abschluss einer Trainingsstunde entspannen wir uns mit wechselnden Entspannungstechniken. Dazu bitte eine Wolldecke mitbringen. Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Fr., 18.09.15, 11.00 - 11.55 Uhr
13 Vormittage (15,89 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 62,00 EUR
Belegung: 10 - 15

CB5379
Potenz und Kontinenz bewahren bzw. verbessern für Männer ohne/mit einer Prostata-OP

Dorothea Missbach, Physiotherapeutin

Lernen Sie Ihren Beckenboden mit seiner Stütz- und Schließfunktion kennen, erfahren Sie die Zusammenhänge von Atmung, Haltung , Beckenboden. Sie hören und üben anregende Tipps und Tricks für den Alltag und trainieren Ihre Rumpfmuskulatur mit Einsatz des Beckenbodens. Ausdauer und Koordination schulen Sie sportlich-spielerisch und gewinnen vielleicht Freude und Zuversicht durch bessere Beweglichkeit und Kraft!
Bitte mitbringen: Mattenauflage, Antirutschsocken, bequeme Kleidung

Beginn: Mo., 21.09.15, 15.00 - 15.55 Uhr
10 Nachmittage (12,22 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 47,70 EUR
Belegung: 10 - 12

Wirbelsäulengymnastik

CB5380
Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Daniela Ernst, Physiotherapeutin

Sie wollen Ihren Rücken stärken, alltagstauglich halten und das mit Spaß? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mo., 21.09.15, 09.10 - 09.55 Uhr
15 Vormittage (15 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 58,50 EUR
Belegung: 10 - 16

Daniela Ernst
Als ausgebildete Physiotherapeutin weiß Daniela Ernst genau, wo welcher Muskel seinen Ursprung hat und wie welcher Muskel gekräftigt werden kann. Von diesem Wissen sowie von ihrer beruflichen Erfahrung aus der osteopathisch orientierten KG-Praxis und ihrem Engagement für die Rheumaliga profitieren die Teilnehmenden ihres Wirbelsäulenkurses. Übungen, die die Stabilität fördern und die Beweglichkeit verbessern, stehen im Vordergrund, wobei schon erstaunlich ist, was mit dem eigenen Körpergewicht so alles trainiert werden kann. Sie nimmt Wünsche von Teilnehmenden in ihr Kurskonzept auf, immer die Kräftigung des Rückens im Blick. Eine Wohlfühleinheit mit Entspannungsübungen und beispielsweise der beliebten Igelmassage runden die Kursstunden ab.
Privat ist die 30-jährige Mutter von 2 Kindern natürlich auch sportlich unterwegs, sei es als aktive Turnerin oder als Trainerin beim Kinderleistungsturnen.
„Ich bewege mich gerne und freue mich, wenn ich helfen kann, dass andere ihre Beweglichkeit verbessern können und sich gesund und fit fühlen."

CB5386
Wirbelsäulengymnastik am Nachmittag für Fortgeschrittene

Mechthild Jammer, Physiotherapeutin

Sie wollen Ihren Rücken stärken und das mit Spaß bei fetziger Musik? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Verschiedene Kleingeräte werden in der Stunde benutzt, sodass ein rundum effektives Training stattfindet. Dehnen und Entspannen runden die Stunde ab.
Bitte bringen Sie ein ca. 2 m langes Theraband mit.

Beginn: Do., 24.09.15, 17.00 - 17.55 Uhr
15 Nachmittage (18,33 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 71,50 EUR
Belegung: 8 - 12

CB5387
Wirbelsäulengymnastik mit Musik für Damen und Herren ab 50+

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.

In diesem Kurs variieren gymnastische Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Lockerung der Muskulatur. Schwerpunkte sind auf den Rücken und auf die Entspannung gelegt. Schön, dass Sie sich für Ihr Wohlbefinden Zeit nehmen.

Beginn: Di., 27.10.15, 17.30 - 18.30 Uhr
11 Nachmittage (14,67 UE)
Ort: Merianschule
Kosten: 46,90 EUR
Belegung: 10 - 15

CB5388
Wirbelsäulengymnastik mit Musik für Damen und Herren intensiv

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.

In diesem Kurs variieren gymnastische Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Lockerung der Muskulatur. Schwerpunkte sind auf den Rücken und auf die Entspannung gelegt. Schön, dass Sie sich für Ihr Wohlbefinden Zeit nehmen.

Beginn: Di., 27.10.15, 18.45 - 19.45 Uhr
11 Abend (14,67 UE)
Ort: Merianschule
Kosten: 46,90 EUR
Belegung: 10 - 15

CB5389
Wirbelsäulengymnastik für Senioren unter Berücksichtigung der Faszien Struktur

Gertrud Fissl, Diplomsportlehrerin u. staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Das vordringlichste Ziel der Stunde ist der Aufbau und Erhalt der Stütz- und Rückenmuskulatur, also der Kraft, die für die Stabilität der funktionell richtigen Körperstatik und für Bewegungsausgleich sorgt. Die Einbeziehung von Koordinationsübungen, Gleichgewichtsschulung und Faszien Training dient als sinnvolle und wichtige Ergänzung für das durchgeführte Training.
Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mo., 21.09.15, 10.20 - 11.05 Uhr
10 Vormittage (10 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 39,00 EUR
Belegung: 10 - 20

CB5390
Wirbelsäulengymnastik für Senioren unter Berücksichtigung der Faszien Struktur

Gertrud Fissl, Diplomsportlehrerin u. staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Inhalte siehe Kurs CB5389.
Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mo., 21.09.15, 11.05 - 11.50 Uhr
10 Vormittage (10 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 39,00 EUR
Belegung: 10 - 20

CB5391
Wirbelsäulengymnastik unter Berücksichtigung der Faszien Struktur

Gertrud Fissl, Diplomsportlehrerin u. staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Inhalte siehe Kurs CB5389.
Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten und zwei weitere Handtücher mit.

Beginn: Di., 22.09.15, 08.30 - 09.15 Uhr
10 Vormittage (10 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 39,00 EUR
Belegung: 10 - 20

CB5394
Wirbelsäulengymnastik mit Musik für Damen und Herren ab 50+ am Vormittag

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.

In diesem Kurs variieren gymnastische Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Lockerung der Muskulatur. Schwerpunkte sind auf den Rücken und auf die Entspannung gelegt. Schön, dass Sie sich für Ihr Wohlbefinden Zeit nehmen.

Beginn: Di., 10.11.15, 09.15 - 10.15 Uhr
8 Vormittage (10,67 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 41,60 EUR
Belegung: 8 - 12

Nordic Walking

CB5400
Nordic-Walking Einführungskurs

Christine Ederer, Sportlehrerin (Gym.), Nordic Walking Ausbildung, Rückenschulleiterin (KddR)

Nordic-Walking ist ein Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken und kann von jeder Frau und jeder Mann erlernt werden. Nordic-Walking trainiert sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch 90 % der Muskulatur. Es ist speziell für Personen mit Knie- und Rückenproblemen, sowie für Übergewichtige geeignet. In dem Kurs erfahren Sie Grundlagen über Technik, Training, Material, Gesundheitsaspekte und Ernährungstipps. Die Praxiseinheiten werden mit Gymnastik- und Dehnungsübungen abgerundet. Die Stockmiete beträgt 5,00 Euro pro Person. Geben Sie bei der Anmeldung bitte unbedingt die Körpergröße an, damit die Stöcke in der richtigen Länge zur Verfügung stehen. Ansonsten brauchen Sie nur Lauf- oder Trekkingschuhe, Kleidung und Schuhe zum Wechseln und Spaß an der Bewegung mitzubringen. Der Kurs findet überwiegend im Freien statt. Bei Fragen können Sie sich gerne an Frau Ederer persönlich wenden (Tel. 07542/9408573).
Bitte bringen Sie für die Mittagspause eine leichte Zwischenmahlzeit mit.

Beginn: Sa., 26.09.15, 09.30 - 16.30 Uhr
1 Termin (8,89 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 34,70 EUR
Belegung: 8 - 16

CB5401
Nordic Walking – Refresher mit Qigong

Christine Ederer, Sportlehrerin (Gym.), Nordic Walking Ausbildung, Rückenschulleiterin (KddR)

Sie haben schon einmal einen Nordic Walking Kurs gemacht oder laufen schon einige Zeit? Möchten Sie Ihre Technik auffrischen? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie.
Als Auflockerung während und nach dem Walken werden neben Dehnungsübungen auch Elemente aus dem Qigong eingebaut. Durch diese Kombination soll der Kurs neben dem Herz-Kreislauf-Training auch zur aktiven Entspannung dienen.
Bei Fragen können Sie sich gerne an Frau Ederer persönlich wenden (Tel. 07542/9408573). Beim ersten Mal ist der Treffpunkt Parkplatz, CAP-Rotach Campingplatz. An den weiteren Terminen lernen Sie verschiedene Nordic-Walking-Strecken kennen.

Beginn: Di., 29.09.15, 18.00 - 20.00 Uhr
5 Abende (13,33 UE)
Ort: Parkplatz, CAP-Rotach Campingplatz
Kosten: 42,70 EUR
Belegung: 8 - 16

CB5402
Nordic-Walking mit Gymnastik und gutem Essen im Schwarzwald

Christine Ederer, Sportlehrerin (Gym.), Nordic Walking Ausbildung, Rückenschulleiterin (KddR)

Wollen Sie in schöner Umgebung sich zwei Tage Ihrer Gesundheit widmen und gleichzeitig etwas verwöhnen lassen? Dann haben wir genau das Richtige für Sie!
Sie wohnen in einem schönen, familiär geführten Hotel in Schönwald im Schwarzwald und werden kulinarisch verwöhnt. Die Umgebung ist optimal für ausgedehnte und abwechslungsreiche Nordic-Walking Touren.
Dieses Wochenende wendet sich an Personen, die Nordic-Walking kennenlernen, oder ihre Kenntnisse auffrischen und ihre Technik überprüfen und optimieren lassen wollen.
Nordic-Walking ist ein Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken, bei diesem werden 90 % Ihrer Muskulatur trainiert. Gleichzeitig ist es ein sehr schonendes Herz-Kreislauftraining. Die Kursleiterin, Frau Ederer, informiert Sie ausführlich über Material, Technik, Training, und gibt Gesundheits- und Ernährungstipps. Die Praxiseinheiten werden mit Gymnastik-, Dehnungs-, Entspannungsübungen und Spaß abgerundet. Neugierig geworden?
Leistungen:

- 2 Übernachtungen mit Vollpension im Doppelzimmer (Einzelzimmer auch möglich, gegen einen Aufpreis von 10,- €) im ****Hotel Dorer mit familiärer Atmosphäre (www.hotel-dorer.de)
- Einführung und Verbesserung der Nordic-Walking Technik
- Nordic-Walking auf ausgezeichneten Nordic-Walking Strecken
- Rahmenprogramm mit Gymnastik, Stretching und Entspannung
- Leihweise Nordic-Walking Stöcke
- Hinweise zur gesunden sportgerechten Ernährung
- Massagen können im Hotel dazu gebucht werden (Kosten excl.)
- Relaxen im neuen Wellnessbereich des Hotels

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Körpergröße an, damit bei Bedarf die Stöcke bereitgestellt werden können. Die Hotelzimmer können frühestens ab 15:00 Uhr bezogen werden. Anmeldeschluss: bis 18. September 2015. Es gelten die Geschäftsbedingungen der vhs & Heilbäder 2015.

Beginn: Fr., 16.10.15, 15.00 - 19.00 Uhr
Sa., 17.10.15, 10.00 - 19.00 Uhr
So., 18.10.15, 10.00 - 15.00 Uhr
3 Termine (21,33 UE), Wochenendseminar
Ort: Schönwald im Schwarzwald
Kosten: 239,00 EUR, im Doppelzimmer
Belegung: 6 - 12

Aqua-Fitness

CB5410
Aqua-Fitness, Aqua-Wellness
Arno Linder,
Personaltrainer, Mental- und Stresscoach
Lieben Sie das Wasser und die Wirkung des Wassers. Diese Eigenschaften des Wassers unterstützen die Kursziele Konditionsaufbau und Haltungsschule, Verbesserung der Beweglichkeit und Kräftigung optimal. Sie üben Elemente aus Aqua-Jogging, Aquarobic, Ausgleichsgymnastik, Entspannung und erfahren wie gut das Wasser tut.
Der Kurs findet mit und ohne Geräte statt.
Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Mo., 21.09.15, 13.30 - 14.15 Uhr
16 Nachmittage (16 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Schwimmhalle
Kosten: 113,40 EUR,
inkl. Eintritt Schwimmbad 51,00 EUR
Belegung: 10 - 15

CB5411
Aqua-Fitness, Aqua-Wellness
Arno Linder,
Personaltrainer, Mental- und Stresscoach
Inhalte siehe Kurs CB5410
Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Mo., 21.09.15, 14.15 - 15.00 Uhr
16 Nachmittage (16 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Schwimmhalle
Kosten: 113,40 EUR,
inkl. Eintritt Schwimmbad 51,00 EUR
Belegung: 10 - 15

CB5412
Aqua-Fitness, Aqua-Wellness
Arno Linder,
Personaltrainer, Mental- und Stresscoach
Inhalte siehe Kurs CB5410.
Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Mo., 21.09.15, 15.00 - 15.45 Uhr
16 Nachmittage (16 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Schwimmhalle
Kosten: 113,40 EUR,
inkl. Eintritt Schwimmbad 51,00 EUR
Belegung: 10 - 15

CB5419
Aqua-Fitness für Damen
Arno Linder,
Personaltrainer, Mental- und Stresscoach
Inhalte siehe Kurs CB5418.
Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

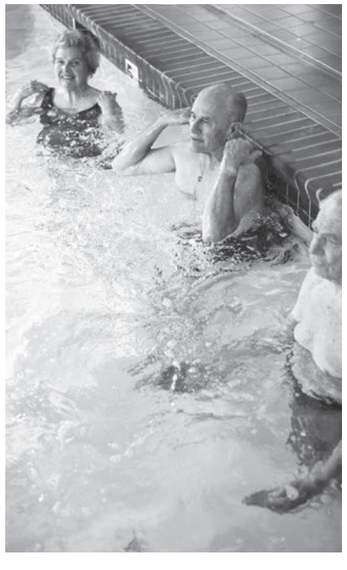
Beginn: Do., 24.09.15, 18.00 - 18.45 Uhr
13 Abende (13 UE)
Ort: Hallenbad Friedrichshafen, Ehlerstr. 10
Kosten: 50,70 EUR,
zzgl. Eintritt Schwimmbad
Belegung: 10 - 11

CB5421
Aquajogging
Arno Linder,
Personaltrainer, Mental- und Stresscoach
Inhalte siehe Kurs CB5420.
Ob Jung oder Alt, Anfänger oder Fortgeschrittener Sie trainieren mit schnellem Lerneffekt Ihr Gleichgewicht, die Koordination, Beweglichkeit und Ihre Kraftausdauer.
Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Do., 24.09.15, 17.15 - 18.00 Uhr
13 Nachmittage (13 UE)
Ort: Hallenbad Friedrichshafen, Ehlerstr. 10
Kosten: 50,70 EUR,
zzgl. Eintritt Schwimmbad
Belegung: 10 - 17

CB5430
Aqua-Fit – Die aktive Mittagspause zum Auftanken und Abschalten
Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin
Suchen Sie Spaß in der Gruppe? Wollen Sie die Mittagspause nutzen, um mit sich selbst ins Lot zu kommen und suchen Sie Aqua-Jogging mit Kräftigung- und Entspannungselementen? In diesem Kurs finden Sie bewegenden Spaß im Wasser. Sie halten sich fit und gesund. Sie trainieren Herz, Kreislauf und Muskulatur.
Aquagürtel als Auftriebshilfe und andere Hilfsmittel stehen zur Verfügung.
Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen.
Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Do., 24.09.15, 11.45 - 12.30 Uhr
15 Termine (15 UE)
Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7
Kosten: 111,00 EUR,
inkl. Eintritt Schwimmbad 52,50 EUR
Belegung: 6 - 10



CB5432
Aquajogging
Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin
Wer seine Kondition aufbauen und zwischen 600 bis 1000 Kalorien verbrennen will und das ohne Belastung der Gelenke, wer sich nebenher vom Wasser massieren lassen und straffe Haut bekommen will, wer die einfach so nebenher laufende Lymphdrainage zum Abtransport der Abfallprodukte im Körper wahrnehmen will, wer sich von der ansteckenden Gruppendynamik treiben lassen und mit Spaß sehr gute Trainingsreize über gezielte Übungen setzen will, der ist hier richtig. Auftriebsmittel wie Aquagürtel und Aqua-Noodles sowie weitere kleine Handgeräte sorgen für effektives und vielseitiges Training. Schwimmen können wird vorausgesetzt und gute Laune kriegen wir dann schon hin!
Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen.
Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Fr., 25.09.15, 14.00 - 14.45 Uhr
13 Termine (13 UE)
Ort: Hallenbad Friedrichshafen, Ehlerstr. 10
Kosten: 50,70 EUR,
zzgl. Eintritt Schwimmbad
Belegung: 8 - 12

CB5433
Aquajogging
Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin
Inhalte siehe CB5432.
Schwimmen können wird vorausgesetzt und gute Laune kriegen wir dann schon hin!
Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen.

Beginn: Fr., 25.09.15, 14.45 - 15.30 Uhr
13 Termine (13 UE)
Ort: Hallenbad Friedrichshafen, Ehlerstr. 10
Kosten: 50,70 EUR,
zzgl. Eintritt Schwimmbad
Belegung: 8 - 12

CB5434
Aqua-Fitness für Alle
Mechthild Jammer, Physiotherapeutin
Suchen Sie ein gelenkschonendes und rundum effektives Training? Dann ist Wassergymnastik das Richtige für Sie. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden verbessert, zudem wirkt der Druck des Wassers auf das Gewebe wie eine Lymphdrainage. Dehnen und Entspannen im angenehmen 32 Grad warmen Wasser runden die Stunde ab.
Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Mi., 23.09.15, 16.15 - 17.00 Uhr
12 Nachmittage (12 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Schwimmhalle
Kosten: 85,20 EUR,
inkl. Eintritt Schwimmbad 38,40 EUR
Belegung: 9 - 12

Wassergewöhnung für Babys und Kleinkinder

In den folgenden Kursen wird auf Grund der großen Nachfrage Ihr Kursplatz für andere Interessenten freigegeben, wenn Sie am ersten Termin nicht erscheinen und sich nicht entschuldigen.

CB5450
Wassergewöhnung für Babys 12 - 24 Monate mit einer Begleitperson
Peggy Beisert
Mit viel Spaß, Musik und Kinderliedern, aber auch etwas Mut, gewöhnen Sie Ihre Kleinkinder ans Wasser. Die Wassertiefe variiert von 30cm und 1,20m. Bitte ziehen Sie ihrem Kind eine Badehose an.
In diesem Kurs wird aufgrund der großen Nachfrage Ihr Kursplatz für andere Interessenten freigegeben, wenn Sie am ersten Termin nicht erscheinen und sich nicht entschuldigen.

Beginn: Di., 22.09.15, 16.15 - 17.00 Uhr
10 Nachmittage (10 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Schwimmhalle
Kosten: 71,00 EUR,
inkl. Eintritt Schwimmbad 32,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 9 - 12

CB5450A
Wassergewöhnung für Babys 12 - 24 Monate mit einer Begleitperson
Peggy Beisert
Inhalte siehe Kurs CB5450. Bitte ziehen Sie ihrem Kind eine Badehose an.
In diesem Kurs wird aufgrund der großen Nachfrage Ihr Kursplatz für andere Interessenten freigegeben, wenn Sie am ersten Termin nicht erscheinen und sich nicht entschuldigen.

Beginn: Di., 12.01.16, 16.15 - 17.00 Uhr
10 Nachmittage (10 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Schwimmhalle
Kosten: 71,00 EUR,
inkl. Eintritt Schwimmbad 32,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 9 - 12

CB5451
Wassergewöhnung für Babys 3 - 15 Monate mit einer Begleitperson
Peggy Beisert
Inhalte siehe Kurs CB5450. Bitte ziehen Sie ihrem Kind eine Badehose an.
In diesem Kurs wird aufgrund der großen Nachfrage Ihr Kursplatz für andere Interessenten freigegeben, wenn Sie am ersten Termin nicht erscheinen und sich nicht entschuldigen.

Beginn: Do., 24.09.15, 16.15 - 17.00 Uhr
10 Nachmittage (10 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Schwimmhalle
Kosten: 71,00 EUR, inkl. Eintritt
Schwimmbad 32,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 10 - 12

CB5451A
Wassergewöhnung für Babys 3 - 15 Monate mit einer Begleitperson
Peggy Beisert
Inhalte siehe Kurs CB5450. Bitte ziehen Sie ihrem Kind eine Badehose an.
In diesem Kurs wird aufgrund der großen Nachfrage Ihr Kursplatz für andere Interessenten freigegeben, wenn Sie am ersten Termin nicht erscheinen und sich nicht entschuldigen.

Beginn: Do., 14.01.16, 16.15 - 17.00 Uhr
10 Nachmittage (10 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Schwimmhalle
Kosten: 71,00 EUR,
inkl. Eintritt Schwimmbad 32,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 10 - 12

CB5452
Wassergewöhnung für Babys 3 - 15 Monate mit einer Begleitperson
Peggy Beisert
Inhalte siehe Kurs CB5450. Bitte ziehen Sie ihrem Kind eine Badehose an.
In diesem Kurs wird aufgrund der großen Nachfrage Ihr Kursplatz für andere Interessenten freigegeben, wenn Sie am ersten Termin nicht erscheinen und sich nicht entschuldigen.

Beginn: Do., 24.09.15, 17.00 - 17.45 Uhr
10 Nachmittage (10 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Schwimmhalle
Kosten: 71,00 EUR,
inkl. Eintritt Schwimmbad 32,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 10 - 12

CB5452A
Wassergewöhnung für Babys 3 - 15 Monate mit einer Begleitperson
Peggy Beisert
Inhalte siehe Kurs CB5450. Bitte ziehen Sie ihrem Kind eine Badehose an.
In diesem Kurs wird aufgrund der großen Nachfrage Ihr Kursplatz für andere Interessenten freigegeben, wenn Sie am ersten Termin nicht erscheinen und sich nicht entschuldigen.

Beginn: Do., 14.01.16, 17.00 - 17.45 Uhr
10 Nachmittage (10 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Schwimmhalle
Kosten: 71,00 EUR,
inkl. Eintritt Schwimmbad 32,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 10 - 12

CB5453
Wassergewöhnung für Kinder 2 - 3 Jahre mit einer Begleitperson
Peggy Beisert
Mit viel Spaß, Musik und Kinderliedern, aber auch etwas Mut, gewöhnen Sie Ihre Kleinkinder ans Wasser. Die Wassertiefe variiert von 30cm und 1,20m. Bitte ziehen Sie ihrem Kind eine Badehose an.
In diesem Kurs wird aufgrund der großen Nachfrage Ihr Kursplatz für andere Interessenten freigegeben, wenn Sie am ersten Termin nicht erscheinen und sich nicht entschuldigen.

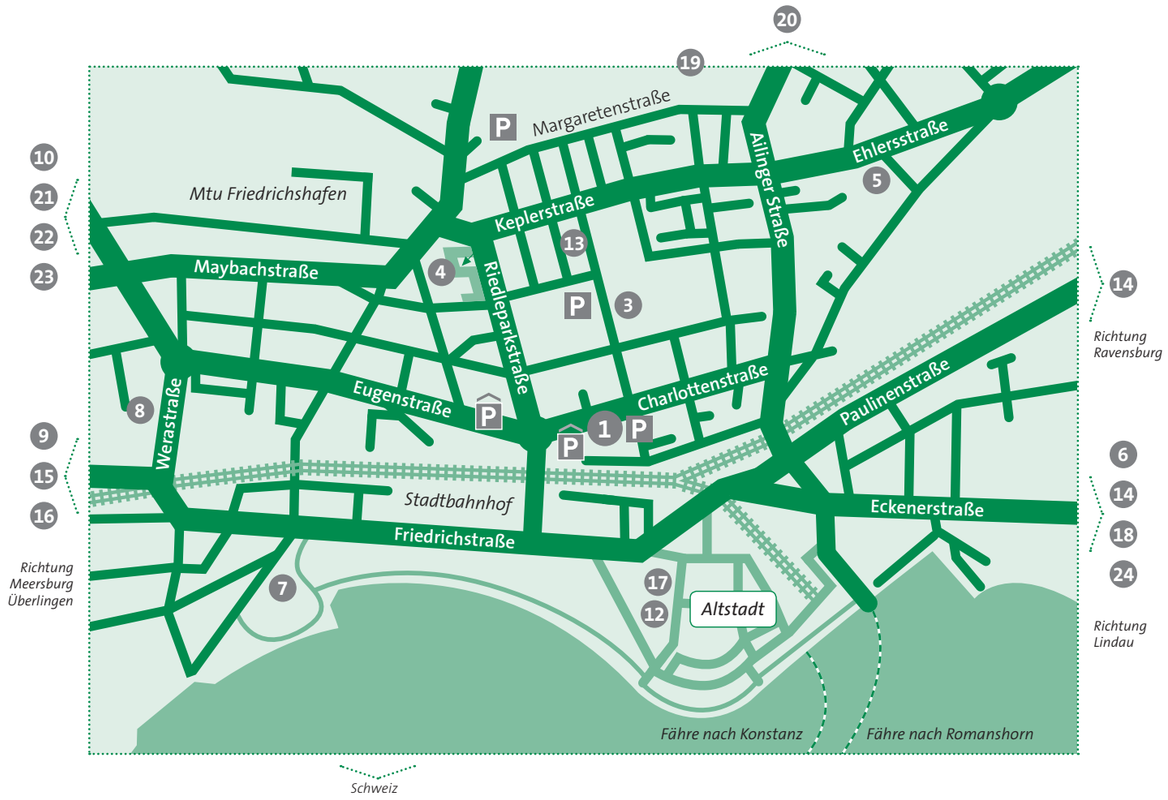
Beginn: Di., 22.09.15, 17.00 - 17.45 Uhr
10 Nachmittage (10 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Schwimmhalle
Kosten: 71,00 EUR, inkl. Eintritt
Schwimmbad 32,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 9 - 12

CB5453A
Wassergewöhnung für Kinder 2 - 3 Jahre mit einer Begleitperson
Peggy Beisert
Inhalte siehe Kurs CB5453.
In diesem Kurs wird aufgrund der großen Nachfrage Ihr Kursplatz für andere Interessenten freigegeben, wenn Sie am ersten Termin nicht erscheinen und sich nicht entschuldigen.

Beginn: Di., 12.01.16, 17.00 - 17.45 Uhr
10 Nachmittage (10 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Schwimmhalle
Kosten: 71,00 EUR, inkl. Eintritt
Schwimmbad 32,00 EUR
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 9 - 12

Veranstaltungsorte der vhs Friedrichshafen

Lagepläne: www.vhs-fn.de



1. **Volkshochschule (vhs)**
   Charlottenstr. 12/2
3. **Graf-Zeppelin-Gymnasium (GZG)**
   Katharinenstr. 20
4. **Karl-Maybach-Gymnasium (KMG)**
   Maybach-Platz 2
5. **Hallenbad**
   Ehlersstr. 10
6. **Dietrich-Bonhoeffer-Haus**
   Stauffenbergstraße 8
7. **Graf-Zeppelin-Haus (GZH)**
   Olgastr. 20
8. **Merianschule**
   Merianstr. 1-2
9. **Haus am See**
   Ziegelstr. 5, Fischbach
10. **Grundschule Schnetzenhausen**
    Manzeller Str. 23
12. **Stadtkasse**
    Schanzstr. 5, Öffnungszeiten:
    Mo: 8 - 12 Uhr / 14 - 16 Uhr,
    Di, Mi, Fr: 8 - 12 Uhr,
    Do: 8 - 12 Uhr / 14 - 18 Uhr
13. **Stadtarchiv**
    Katharinenstraße 55
14. **Kreismedienzentrum**
    Steinbeißstr. 22-26
15. **Tannenhagschule**
    Zeppelinstraße 255/1, Fischbach
16. **Hotel Traube am See**
    Meersburger Str. 11
17. **Hotel City Krone**
    Schanzstr. 7
18. **Camping CAP-Rotach**
    Lindauer Straße 2
19. **Wasserturm Riedlewald**
21. **Bodensee-Schule St. Martin**
    Zeisigweg 1
22. **vhs-Friedrichshafen Entspannungstreff**
    im Oberhofesch,
    Glärnischstraße 31/2
23. **Bürocenter Glaser**
    Königsberger Straße 2
24. **Schweißerwerkstatt**
    Steinbeisstraße 38

P gebührenpflichtige Parkmöglichkeiten

Neuer Raum der vhs Friedrichshafen

vhs, Entspannungstreff im Oberhofesch, Glärnischstr. 31/2

Zufahrt über Windhager Straße über die Glärnischstraße/Polozker Straße her kommend, nach Haus Nr. 24 rechts abbiegen. Parkmöglichkeiten entlang der Glärnischstraße, Polozker Straße und Windhager Straße. Feuerwehrzufahrt entlang des Gebäudes freihalten.

ANMELDUNG

Städt. Volkshochschule, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen, Fax (07541) 2033435, Internet: www.vhs-fn.de
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000111765

Adresse

Name und Vorname des Teilnehmers

Straße/Haus-Nr.

PLZ Wohnort

Tel.Nr. privat | Tel.Nr. geschäftlich

Kursnummer Titel

☐ weiblich ☐ männlich ☐ Newsletter Geburtsdatum

E-mail

Bankverbindung

Name der Bank / Sparkasse

IBAN
D E

BIC (8 od. 11 Stellen)

(falls abweichend vom Teilnehmer) Name, Vorname des Kontoinhabers, Unterschrift

Ich erhalte keine Anmeldebestätigung. Nur bei Änderungen/Absagen werde ich benachrichtigt. Abbuchung erst nach Kursbeginn. Mit den Geschäftsbedingungen und der Abbuchung bin ich einverstanden. Die Mandatsreferenznummer steht auf meinem Kontoauszug.

Datum Unterschrift

ANMELDUNG

Städt. Volkshochschule, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen, Fax (07541) 2033435, Internet: www.vhs-fn.de
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000111765

Adresse

Name und Vorname des Teilnehmers

Straße/Haus-Nr.

PLZ Wohnort

Tel.Nr. privat | Tel.Nr. geschäftlich

Kursnummer Titel

☐ weiblich ☐ männlich ☐ Newsletter Geburtsdatum

E-mail

Bankverbindung

Name der Bank / Sparkasse

IBAN
D E

BIC (8 od. 11 Stellen)

(falls abweichend vom Teilnehmer) Name, Vorname des Kontoinhabers, Unterschrift

Ich erhalte keine Anmeldebestätigung. Nur bei Änderungen/Absagen werde ich benachrichtigt. Abbuchung erst nach Kursbeginn. Mit den Geschäftsbedingungen und der Abbuchung bin ich einverstanden. Die Mandatsreferenznummer steht auf meinem Kontoauszug.

Datum Unterschrift

ANMELDUNG

Städt. Volkshochschule, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen, Fax (07541) 2033435, Internet: www.vhs-fn.de
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000111765

Adresse

Name und Vorname des Teilnehmers

Straße/Haus-Nr.

PLZ Wohnort

Tel.Nr. privat | Tel.Nr. geschäftlich

Kursnummer Titel

☐ weiblich ☐ männlich ☐ Newsletter Geburtsdatum

E-mail

Bankverbindung

Name der Bank / Sparkasse

IBAN
D E

BIC (8 od. 11 Stellen)

(falls abweichend vom Teilnehmer) Name, Vorname des Kontoinhabers, Unterschrift

Ich erhalte keine Anmeldebestätigung. Nur bei Änderungen/Absagen werde ich benachrichtigt. Abbuchung erst nach Kursbeginn. Mit den Geschäftsbedingungen und der Abbuchung bin ich einverstanden. Die Mandatsreferenznummer steht auf meinem Kontoauszug.

Datum Unterschrift

An die
Volkshochschule Friedrichshafen
Charlottenstr. 12/2
88045 Friedrichshafen

Anmeldungen werden nicht bestätigt. Die vhs informiert bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse.
Hinweis für Selbstzahler: Bitte bezahlen Sie das Entgelt nach Kursbeginn und vermerken Sie auf dem Überweisungsformular die Kursnummer und den Namen des Teilnehmers.
Abmeldung ohne Stornokosten: Bei Wochenendseminaren und Seminaren bis zu 3 Terminen Dauer muss der Rücktritt schriftlich spätestens 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung erfolgen. Bei allen anderen Kursen ist eine Abmeldung schriftlich an das Servicebüro der vhs bis vor Kursbeginn möglich. Bei Widerruf Ihrerseits bitte Vordruck auf www.vhs-fn.de benutzen.

An die
Volkshochschule Friedrichshafen
Charlottenstr. 12/2
88045 Friedrichshafen

Anmeldungen werden nicht bestätigt. Die vhs informiert bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse.
Hinweis für Selbstzahler: Bitte bezahlen Sie das Entgelt nach Kursbeginn und vermerken Sie auf dem Überweisungsformular die Kursnummer und den Namen des Teilnehmers.
Abmeldung ohne Stornokosten: Bei Wochenendseminaren und Seminaren bis zu 3 Terminen Dauer muss der Rücktritt schriftlich spätestens 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung erfolgen. Bei allen anderen Kursen ist eine Abmeldung schriftlich an das Servicebüro der vhs bis vor Kursbeginn möglich. Bei Widerruf Ihrerseits bitte Vordruck auf www.vhs-fn.de benutzen.

An die
Volkshochschule Friedrichshafen
Charlottenstr. 12/2
88045 Friedrichshafen

Anmeldungen werden nicht bestätigt. Die vhs informiert bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse.
Hinweis für Selbstzahler: Bitte bezahlen Sie das Entgelt nach Kursbeginn und vermerken Sie auf dem Überweisungsformular die Kursnummer und den Namen des Teilnehmers.
Abmeldung ohne Stornokosten: Bei Wochenendseminaren und Seminaren bis zu 3 Terminen Dauer muss der Rücktritt schriftlich spätestens 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung erfolgen. Bei allen anderen Kursen ist eine Abmeldung schriftlich an das Servicebüro der vhs bis vor Kursbeginn möglich. Bei Widerruf Ihrerseits bitte Vordruck auf www.vhs-fn.de benutzen.

Für spezielle Interessen

Die junge vhs – Angebote für Kinder, Jugendliche und Eltern

Mit Rhythmik erziehen
15.10.15 / 14:45 - 15:30 Uhr > CB1210

Bewegte Entwicklungsbegleitung
30.09.15 / 15:00 - 16:15 Uhr > CB1212

Babysitter
23.10.15 / 16:00 - 16:00 Uhr > CB1215

Mathe – Pauk- und Auffrischungskurse
ab 05.10.15 > CB3501 ff.

Fit für die EUROKOM-Prüfung
02.11.15 / 10:00 - 12:30 Uhr > CB3509

Englisch Prüfungsvorbereitung
ab 11.11.15 > CB3510 ff.

Präsentieren mit PowerPoint
24.10.15 / 09:00 - 16:00 Uhr > CB3735M

Tastschreiben am PC für Schüler
03.11.15 / 10:00 - 11:30 Uhr > CB3766

Ferien-Zeichenkurs, 8 - 16 J.
02.11.15 / 10:00 - 14:00 Uhr > CB4280

Nähkurse für Kinder und Jugendliche
ab 26.09.15 > CB4281 ff.

Kreativer Tanz
ab 24.10.15 > CB4765 ff.

Ballett
ab 23.09.15 > CB4770 ff.

Kinderkochkurs
03.11.15 / 10:00 - 13:00 Uhr > CB4860

Weihnachtsbäckerei für Kinder
12.12.15 / 10:00 - 13:00 Uhr > CB4861

Väter kochen mit ihren Kindern, ab 5 J.
ab 11.12.15 > CB4862 ff.

Rhönradturnen, ab 8 J.
09.10.15 / 14:00 - 15:30 Uhr > CB5130

Aikido - japanische Kampfkunst, 8-12 J.
09.10.15 / 18:15 - 19:00 Uhr > CB5160

Zumba Kids
ab 22.09.15 > CB5310 ff.

Wassergewöhnung für Babys
ab 22.09.15 > CB5450 ff.

Wassergewöhnung für Kinder ab 2 J.
22.09.15 / 17:00 - 17:45 Uhr > CB5453 ff.

Frauen vhs

Frauenwirtschaftstage 2015
ab 14.10.15 > CB1230 ff.

Wiedereinstieg in den Beruf
23.09.15 / 08:00 - 11:45 Uhr > CB3103

ECDL - Base am Vormittag
23.09.15 / 08:00 - 11:45 Uhr > CB3701M

Computer-Einführungskurs
09.11.15 / 18:30 - 20:45 Uhr > CB3709M

Vom Zauber der bewegten Bilder
17.11.15 / 17:45 - 21:30 Uhr > CB3763

Selbst ist die Frau! -
Renovieren leicht gemacht
25.09.15 / 15:00 - 21:30 Uhr > CB4263

Mach mal Pause - Kleiner Schreinerkurs
26.09.15 / 10:00 - 17:00 Uhr > CB4264

Schminkkurs:
Vorher - Nachher, ein neuer Typ
16.10.15 / 17:45 - 21:30 Uhr > CB4701

Hochsteckfrisuren ohne großen Aufwand
18.12.15 / 17:45 - 21:30 Uhr > CB4704

Basicmakeup
ab 30.10.15 > CB4705 ff.

Orientalischer Tanz
ab 21.09.15 > CB4741 ff.

Yoga
ab 23.09.15 > CB5250 ff.

Pilates
ab 18.09.15 > CB5302 ff.

Wirbelsäulengymnastik
22.09.15 / 11:05 - 12:00 Uhr > CB5350

Rückbildungsgymnastik
ab 21.09.15 > CB5370 ff.

Kontinenz erhalten!
ab 21.09.15 > CB5372 ff.

Der Beckenboden
18.09.15 / 11:00 - 11:55 Uhr > CB5378

Aqua-Fitness
23.09.15 / 13:45 - 14:30 Uhr > CB5418

Männer vhs

Potenz und Kontinenz bewahren
21.09.15 / 15:00 - 15:55 Uhr > CB5379

Senioren vhs

Arbeits-Ende - Lebens-Ernte
20.11.15 / 09:00 - 12:00 Uhr > CB1112

Englisch
ab 25.09.15 > CB2221 ff.

Italienisch
24.09.15 / 08:30 - 10:00 Uhr > CB2409

Computer-Einführungskurs
ab 21.09.15 > CB3712 ff.

Ordnung schaffen auf dem PC
22.10.15 / 14:00 - 17:00 Uhr > CB3722

WhatsApp, Twitterer & Co
19.10.15 / 14:00 - 17:45 Uhr > CB3746M

Weitere EDV-Kurse siehe Übersicht
im Bereich Weiterbildung & Beruf

T'ai Chi Ch'uan
ab 24.09.15 > CB5227 ff.

Ausgleichsgymnastik
ab 24.09.15 > CB5351 ff.

Wirbelsäulengymnastik
ab 21.09.15 > CB5353, CB5389 ff.

Schichtarbeitende

Englisch, Mittelstufe 3
21.09.15 / 15:30 - 18:30 Uhr > CB2241

Ferien vhs

Grundlagen der Fotografie, 13-17 J.
02.11.15 / 10:00 - 18:00 Uhr > CB4301

Zeichenkurs, 8 - 16 J.
02.11.15 / 10:00 - 14:00 Uhr > CB4280

„Mein charmanter Rock" - Nähworkshop
02.11.15 / 16:00 - 18:00 Uhr > CB4283

Tastschreiben am PC für Schüler
03.11.15 / 10:00 - 11:30 Uhr > CB3766

Kinderkochkurs
03.11.15 / 10:00 - 13:00 Uhr > CB4860

Vortragsreihe

Geschichte der Architektur:
1940er und 1950er Jahre
Klaus Wendler
07.10.15 / 14.10.15 / 21.10.15 / 28.10.15
jeweils 18:30 - 20:00 Uhr > CB4101

Vorträge

Supernova - Der Tod eines Sterns
Dr. Wolfgang Hartmann
29.09.15 / 20:00 - 21:30 Uhr > CB1402

Leseförderung durch Vorlesen
Prof. Dr. Jürgen Belgrad
06.10.15 / 20:00 - 21:30 Uhr > CB1211

Gelenkerhalt vor Gelenkersatz
Dr. med. Ralf Ramsperger
13.10.15 / 19:30 - 21:00 Uhr > CB5101

La lingua cantata: parole in musica e poesia nella canzone d'autore italiana
Antonella Ferraris Engel
20.10.15, 18:30 - 22:00 Uhr > CB2400A

Sterben in Würde
Dr. med. Ulrich Clever
27.10.15 / 19:30 - 21:00 Uhr > CB5102

Ausstellungseröffnung
„Deutsche aus Russland"
05.11.15 / 19:00 - 21:00 Uhr > CB1109

Kurdistan - Islamischer Staat - Türkei
Matthias Hofmann
10.11.15 / 20:00 - 21:30 Uhr > CB1103

Dialog mit dem Islam -
ein Weg zur Prävention?
Josef Brugger u. a.
17.11.15 / 20:00 - 21:30 Uhr > CB1106

Siebzig Jahre danach:
Krieg, Flucht, Heimatverlust
Dr. Andreas Kossert
24.11.15 / 20:00 - 21:30 Uhr > CB1107

Merkur und Apollo:
Leipzig als Kulturzentrum
Klaus Wendler
25.11.15 / 18:30 - 20:00 Uhr > CB4102

Die Vagabunden des Sonnensystems
Dieter Heinlein
01.12.15 / 20:00 - 21:30 Uhr > CB1404

Die Jesuiten in Süd- und Ostasien
Klaus Wendler
02.12.15 / 18:30 - 20:00 Uhr > CB4103

Der Sport in der Kunst III -
das 19. Jahrhundert
Klaus Wendler
09.12.15 / 18:30 - 20:00 Uhr > CB4104

Damenstifter in Niedersachsen
Klaus Wendler
13.01.16 / 18:30 - 20:00 Uhr > CB4105

Der Tanz in Kultur und Kunst II
Klaus Wendler
20.01.16 / 18:30 - 20:00 Uhr > CB4106

Die Antonine 138-193
Klaus Wendler
27.01.16 / 18:30 - 20:00 Uhr > CB4107

vhs unterwegs

Vom Bodensee bis zur Donau -
landschaftsgeologische Exkursion
Dr. Oskar Keller
07.10.15 / 18:30 - 20:00 Uhr > CB1405

Die Poesie der Farbe -
Exkursion zur Staatsgalerie Stuttgart
Christoph Maria Frisch
11.11.15 / 09:15 - 20:30 Uhr > CB4100

Ausstellungen

zugänglich während des Semesters
jeweils Mo. - Fr. von 8:00 bis 20:00 Uhr,
Sa. 8:00 bis 13:00 Uhr und in den
Ferien während der Öffnungszeiten
des Servicebüros.

Deutsche aus Russland
05.11. bis 27.11.15 > CB1108
„Wurzeln schlagen und die Gesellschaft stärken", das ist der Leitgedanke der neuen Wanderausstellung „DEUTSCHE AUS RUSSLAND. Geschichte und Gegenwart", die von der Landsmannschaft der Deutschen aus Russland mit Sitz in Stuttgart präsentiert wird.
Vernissage: Do., 05.11.15, 19:00 Uhr

Einbürgerungstest

Zum Test können Sie sich nur persönlich im Servicebüro der vhs anmelden.
Mi., 11.11.15, 16.00 Uhr
mit Anmeldeschluss am 14.10.15 um 12 Uhr
Mi., 20.01.15, 16.00 Uhr
mit Anmeldeschluss am 17.12.15 um 12 Uhr

Weiterbildungseinrichtungen in Stadt und Region

Bernd-Blindow-Schulen Friedrichshafen
07541/50 120, www.blindow.de

Bildungsakademie Friedrichshafen
der Handwerkskammer Ulm
07541/3758-0, www.hk-ulm.de

Elektronikschule Tettnang (EST)
07542/9372-0, www.elektronikschule.de

Industrie- und Handelskammer (IHK)
Bodensee-Oberschwaben
0751/409-0, www.weingarten.ihk.de

Kreishandwerkerschaft Bodenseekreis
07541/38792-0, www.khs-fn.de

Volkshochschule (VHS) Bodenseekreis
07541/204-5246, www.vhs-bodenseekreis.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Städtischen vhs Friedrichshafen

Die Volkshochschule ist eine Bildungseinrichtung, die allen offensteht.

Anmeldung/Einschreibung

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Geschäftsbedingungen Vertragsbestandteil.
Die Anmeldung erfolgt durch Abgabe des Anmeldevordrucks persönlich, per Post oder durch Dritte oder durch Onlineanmeldung über www.vhs-fn.de oder Anmeldung mittels E-Mail. Die Datenübertragung erfolgt bei der Onlineanmeldung verschlüsselt und abhörsicher mit dem HTTPS-Protokoll.
Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge angenommen; am ersten Anmeldetag werden persönliche Anmeldungen vorrangig bearbeitet.
Eine Benachrichtigung durch die vhs erfolgt nur bei Änderungen oder Überbelegungen.
Telefonische Anmeldungen können bei Stammbesuchern, die Einzugsermächtigungen erteilt haben, entgegengenommen werden. Auch telefonische Anmeldungen werden nicht bestätigt.

Bezahlung

Der vereinbarte Preis wird mit dem Beginn der Veranstaltung zur Zahlung fällig. Diese kann durch Abbuchung, Überweisung oder Barzahlung bei der Stadtkasse, Schanzstr. 5 erfolgen. Es werden keine Rechnungen erstellt.
Bei SEPA-Lastschrift wird die Kursgebühr frühestens 14 Tage nach Kursbeginn abgebucht. Ihre Mandatsreferenznummer und die Gläubiger-ID der Stadt Friedrichshafen steht auf Ihrem Kontoauszug.

Ermäßigungen

Schüler, Studenten, Wehr- und Ersatzdienstleistende, Schwerbeschädigte, Rentner, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger erhalten nach Vorlage eines Nachweises eine Ermäßigung um 15 %. Der Ermäßigungsanspruch muss bei der Anmeldung geltend gemacht werden. Bei Schüler- und Kinderkursen ist die Ermäßigung bereits mit dem Entgelt verrechnet. Materialkosten sind von der Ermäßigung ausgeschlossen.

Rücktritt von Veranstaltungen durch die Volkshochschule

Die vhs kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Dozenten oder ähnlich schwerwiegenden Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall werden geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die Volkshochschule sind ausgeschlossen.

Rücktritt von Veranstaltungen durch Teilnehmer

Der Rücktritt muss spätestens vor dem zweiten Kurstermin, bei Wochenend- und Kurzseminaren (bis zu 3 Terminen Dauer) spätestens sieben Tage vor der Veranstaltung schriftlich gegenüber der vhs erfolgen soweit sich aus dem Widerrursrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt. Eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 EUR wird einbehalten. Abmeldungen vor Kursbeginn bzw. vor Beginn der Sieben-Tage-Frist bei Kurz- und Wochenendseminaren sind kostenfrei. Abmeldungen bei Kursleitern sind nicht verbindlich; Wegbleiben vom Kurs stellt keinen Rücktritt dar.-Späterer Rücktritt ist nur bei ärztlichem Attest gegen Zahlung des anteiligen Kurspreises und der Bearbeitungsgebühr möglich, ansonsten ist der gesamte Kurspreis fällig.

Mindestteilnehmerzahl

Die jeweilige Mindestteilnehmerzahl ist der Kursbeschreibung zu entnehmen. Bei Kursen mit weniger Anmeldungen, die auf Wunsch der Teilnehmer durchgeführt werden, wird ein Preisaufschlag erhoben.

Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch gegen Gebühr ausgestellt, wenn mindestens 80-% der Kursstunden besucht wurden.

Beachtung der Hausordnung

Mit Vertragsabschluss verpflichtet sich der Teilnehmer, die Hausordnung der jeweiligen Lehrstätte zu beachten. Dies gilt besonders für das Rauchverbot in den Unterrichtsräumen und das Verlassen der Räume bis spätestens 21.45 Uhr.

Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ergibt sich aus der Kursbeschreibung. Mündliche Nebenabsprachen sind nicht betroffen. Der Kursleiter/Kursleiterin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform. Für Studienreisen und mehrtägige Exkursionen gelten besondere Vereinbarungen.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB.
Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.
Der Widerruf ist zu richten an: vhs Friedrichshafen, Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen, Fax: 07541 203 3435, Email: info@vhs-fn.de.
Vordruck siehe www.vhs-fn.de
(Menü Service, Download).

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen nicht zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden.
Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

SEPA

Um den internationalen Zahlungsverkehr zu verbessern, hat die EU Bankleitzahlen und Kontonummern vereinheitlicht. Das Stichwort heißt SEPA – „Singl Euro Payments Area", zu Deutsch: einheitlicher Euro-Zahlungsverkehrsraum.
Durch das neue System sollen sich Bankgeschäfte in der Euro-Währung schneller, sicherer und kostengünstiger abwickeln lassen. Für Endkunden mit Einzugsermächtigung ändert sich nicht viel.

IBAN und BIC – was ist das?

Statt der alten, gewohnten Kontonummern und der Bankleitzahlen gibt es nun die sogenannte IBAN (International Bank Account Number). Zudem erfordern manche grenzübergreifende Geschäfte zusätzlich die Angabe der internationalen Bankleitzahl BIC (Bank Identificaion Code).

Was muss ich tun?

Ihre Einzugsermächtigung bleibt weiterhin bestehen und heißt zukünftig „SEPA-Mandat".

Schon mal nachgerechnet?

BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

Beitragsersparnis 2015 bis 198 € und mehr im Jahr!

Und Sie bekommen noch zusätzlich

- ✚ bis 160 € für Gesundheitskurse
- ✚ bis 140 € Bonusprämie für Vorsorge
- ✚ bis 360 € für Osteopathie
- ✚ 100 % für Reise-Schutzimpfungen
- ✚ persönlicher Ansprechpartner vor Ort

Jetzt Mitglied werden!

Weitere Informationen erhalten Sie bei der

BKK ZF & Partner
Charlottenstraße 2
88045 Friedrichshafen
Telefon: 07541 77-2712
E-Mail: guenstig-versichert@bkk-zf-partner.de

www.bkk-zf-partner.de

Was kostet Sie der Schutz Ihrer Gesundheit?

Jährliche Beitragsersparnis bei der BKK ZF & Partner beträgt 2015 mit 15,1 %

Bruttoeinkünfte/ Beitragssatz	2.000 €	3.000 €	4.125 € und darüber
15,2 %	24,00 €	36,00 €	49,50 €
15,3 %	48,00 €	72,00 €	99,00 €
15,4 %	72,00 €	108,00 €	148,50 €
15,5 %	96,00 €	144,00 €	198,00 €
15,8 %	168,00 €	252,00 €	346,50 €

Die Beitragssätze 2016 standen zum Zeitpunkt der Erstellung dieses vhs-Programms noch nicht fest. Es wird auch 2016 Beitragsunterschiede geben. Rufen Sie uns an, wir berechnen Ihnen gern Ihre mögliche Ersparnis.

Eine Liste aller gesetzlichen Krankenkassen finden Sie unter www.gkv-zusatzbeitraege.de

Der allgemeine Beitragssatz der BKK ZF & Partner beträgt 2015 14,6 % plus 0,5 % kassenindividueller Beitragssatz. Eine evtl. steuerliche Berücksichtigung der Kassenbeiträge ist bei der o. g. Berechnung nicht enthalten. Die Satzungsleistungen der einzelnen Krankenkassen können sich unterscheiden. Stand Juli 2015